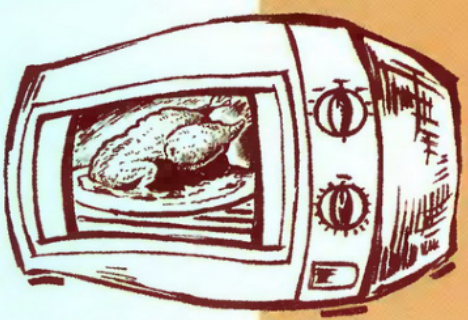
1000
ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
МИКРОВОЛНОВОЙ КУХНИ

ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ ОБЕД ЗНАЧИТЕЛЬНО БЫСТРЕЕ И ЭКОНОМИЧНЕЕ, ЧЕМ НА ОБЫЧНОЙ ПЛИТЕ?

НАУЧИТЕСЬ ВАРИТЬ, ТУШИТЬ, ЖАРИТЬ, ПЕЧЬ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ!

- НАДЕЖНАЯ МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ! ВСЕ ИХ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ!
- РЕЦЕПТЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТРАДИЦИОННЫХ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ, НО И ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ – С ГРИЛЕМ, КОНВЕКЦИЕЙ И ДР.
- ЭТА ЧУДО-ПЕЧЬ СТАНЕТ ВАШИМ ДОБРЫМ И НЕЗАМЕНИМЫМ ПОМОЩНИКОМ В ХОЗЯЙСТВЕ!



ПРОБУЙТЕ И ТВОРИТЕ!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Благодаря своим исключительным свойствам микроволновая печь прочно вошла в наш быт, за короткий срок превратившись из диковинки в один из самых необходимых бытовых приборов. В ней можно не только размораживать продукты и разогревать готовую пишу, но и варить, тушить, жарить, печь пироги, причем значительно быстрее и экономичнее, чем на традиционной газовой или электрической плите. Книга предлагает надежную методику освоения микроволновых печей, освещает их достоинства и недостатки, позволяет выбрать из множества предлагаемых моделей ту единственную, которая отвечает именно вашим требованиям. Вы найдете здесь большое количество рецептов разнообразных блюд как для простых микроволновых печей, так и для комбинированных — с грилем, конвекцией (горячим воздухом) и др. Не пожалейте усилий на освоение этой чудо-печи — и она станет вашим добрым и незаменимым помощником в хозяйстве, сбережет вам силы, время и свежий воздух в доме. Пробуйте, творите, радуйте своих близких вкусной и здоровой пищей.

- ПРЕДИСЛОВИЕ
- ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ — МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ
  - МИР СОВРЕМЕННЫХ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ: ОБЩИЙ ОБЗОР
    -
    - Микроволновка — как она работает
    - Что такое хорошо и что такое плохо: достоинства и недостатки микроволновой печи
    - Защита от микроволнового излучения
    - Типы печей — на любой вкус
  - ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ — НОВИНКИ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
    - Новые технологии
    - Новые конструкции
  - ВЫБИРАЕМ ПЕЧЬ ДЛЯ СЕБЯ
    -
    - Анализируем свои задачи и потребности
    - Оцениваем «кулинарные способности» печей
  - ПОСУДА И КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ
    -
    - Проверка посуды на пригодность в МВП

        - Особенности использования посуды из различных материалов
        - Еще о посуде — дополнительные требования и ограничения
        - Когда и как использовать фольгу
        - Кухонные принадлежности для микроволновки
    - УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ПЕЧЬЮ
        - Заземление и установка микроволновой печи
        - Общие правила пользования печью
        - Меры предосторожности
        - Уход за микроволновой печью
    - ИЗУЧАЕМ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ РЕЖИМЫ: КЛАССИФИКАЦИЯ И НАЗНАЧЕНИЕ
        - Режимы микроволнового излучения
        - Режим «Гриль»
        - Режим «Конвекция»
        - Комбинированные режимы
        - Автоматические режимы
        - Таблица пересчета времени обработки для печей с разной выходной мощностью
    - УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ПИЩУ
        -
        - Приготовление пищи в режимах микроволнового излучения
        - Приготовление пищи (жарение) в режиме «Гриль»
        - Приготовление пищи в режиме «Конвекция»
        - Приготовление пищи в комбинированных режимах
    - РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПРОДУКТОВ
        -
        - Автоматическое размораживание
        - Размораживание при ручном управлении
    - РАЗОГРЕВАНИЕ ПИЩИ
- РЕЦЕПТЫ
    - ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ И БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ
    - СУПЫ — ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ДОСТУПНО
    - МЯСНЫЕ БЛЮДА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МИКРОВОЛНОВЫХ РЕЖИМОВ
        -
        - Любителям натурального мяса
            - Говядина на любой вкус
            - Деликатесы из телятины
            - Полакомимся свининой

- Что может быть вкуснее баранины!
- Кулинарные шедевры из рубленого мяса
- Субпродукты — оказывается, это вкусно
- Блюда из кролика

○ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

-
- Цыплята на скорую руку
- Курица, полезная для здоровья
- Как сделать сочной индейку и утку

○ РЫБА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

-
- Отварная и тушеная рыба для всей семьи
- Запеченная рыба для гурманов
- Рыба без костей — блюда из рубленой рыбы

○ ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КРЕВЕТКИ И ДРУГИЕ МОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

○ ВСЕГО ПОНЕМНОГУ ИЗ МИРА ОВОЩЕЙ

-
- Баклажаны
- Кабачки
- Капуста
- Картофель
- Лук
- Морковь
- Перец, помидоры
- Другие овощи
- Овощное ассорти

○ ГРИБЫ В МИКРОВОЛНОВКЕ

○ НА ПРОБУ — МОЛОЧНЫЕ, ЯИЧНЫЕ, СЫРНЫЕ БЛЮДА

○ СПРАВИТСЯ ЛИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ С КРУПЯНЫМИ И МУЧНЫМИ БЛЮДАМИ

-
- Каши
- Блюда из риса
- Пельмени и вареники
- Блюда из макаронных изделий

○ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ — НАХОДКА ДЛЯ ДЕСЕРТОВ

○ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ

-
- Не забудем о пицце
- Высший пилотаж — пироги
  -
  - Несладкие пироги
  - Сладкие пироги

        - Печенье, коврижка, пряники
        - Пирожные к праздничному столу
    - ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
- РЕЦЕПТЫ
    -
    - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «ОБЫЧНАЯ ПЛИТА + МИКРОВОЛНЫ»
    - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «МИКРОВОЛНЫ + ГРИЛЬ»
        - Запеченные закуски
        - Жареное мясо
        - Птица с хрустящей корочкой
        - Традиционная рыба
        - Овощные запеканки
        - Горячие десерты
        - Румяные пироги
        - Оригинальные торты
    - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «МИКРОВОЛНЫ + КОНВЕКЦИЯ» («ГОРЯЧИЙ ВОЗДУХ»)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Множество достоинств микроволновой печи обеспечили ей огромную популярность во всем мире. Она прочно вошла в наш обиход. Ее уже называют неофициально — МВП, СВЧ-печь, а ласково — микроволновка, микроволнушка.

Первые бытовые микроволновые печи появились сравнительно недавно. Толчком к их созданию послужило использование низких (ниже -18°С) температур для длительного хранения продуктов. Сберечь вкусовые и питательные свойства таких продуктов помогает быстрое размораживание, и самым удобным способом для этого оказалось использование электромагнитных волн сверхвысокой частоты (отсюда второе название микроволновых печей — сверхвысокочастотные печи, или СВЧ-печи).

Возможность готовить без масла, без потери полезных свойств продуктов (что происходит в той или иной степени, если пищу готовят на газовой или электрической плите) делает микроволновую печь идеальной для приготовления диетической пищи. Однако многие используют микроволновку только для того, чтобы за считанные минуты приготовить горячий бутерброд или разогреть уже приготовленную еду. А между тем ее возможности гораздо шире.

Даже самая незамысловатая печь позволяет за короткое время приготовить очень интересные блюда: пиццу, супы, мясные блюда, рыбу, овощи, каши, пироги, булочки, торты, пирожные, кексы и др. В микроволновой печи можно варить, тушить, жарить без жира, запекать, причем значительно быстрее и с меньшими затратами энергии, чем при традиционном приготовлении пищи на газовой или электрической плите. Это настоящее энергосберегающее чудо среди кухонных приборов. Добавьте к этому сохранение витаминов, питательных веществ, естественного вкуса и аромата продуктов. Кроме того, микроволновая печь проста по конструкции и удобна в эксплуатации. Впечатляет, не правда ли?

Однако в глазах многих пользователей простая микроволновая печь обладает существенным недостатком. Поскольку микроволны действуют только на молекулы воды, они разогревают продукты лишь до 100°С — точки кипения воды. Но при этом поверхность мяса не зарумянивается, как мы привыкли, а булочка не приобретает вкусную хрустящую корочку. Такое может происходить только при более высокой температуре, например, при жарении в жире, который нагревается гораздо

выше 100°С, или при запекании в духовке или гриле, где тепловое излучение создает температуру до 200-250°С.

Вот почему до сих пор многие считают, что микроволновые печи существуют для размораживания продуктов и разогревания готовых блюд. Обычно полагают, что для выпечки пирогов и булочек, для запекания мяса и птицы нужна электродуховка, а чтобы получить мясо и птицу с хрустящей румяной корочкой или приготовить аппетитные румяные бутерброды-тосты, в хозяйстве необходимы гриль и тостер. Но современные модели микроволновых > печей способны заменить всю эту технику — это так называемые комбинированные микроволновые печи.

Комбинированные микроволновые печи обладают неограниченными возможностями. Они помимо генератора микроволн включают в свой состав и другие источники тепла: грилевый элемент, нагревательную спираль и т.д. Так, гриль, который теперь предусмотрен во многих печах, обеспечивает и хрустящую корочку, и аромат ничуть не хуже, чем обычная духовка, только благодаря микроволнам в несколько раз быстрее. Есть и еще одна новинка: конвекционные печи — с грилем и вентилятором, который обдувает готовящееся блюдо горячим воздухом. Такие кухонные агрегаты позволяют использовать несколько способов тепловой обработки: микроволновую обработку, обжаривание в гриле, запекание в конвекционной духовке — и, кроме того, дают возможность комбинировать эти способы. Комбинированная микроволновая печь может готовить пятью (!) разными способами: микроволновым, с помощью гриля (как в электродуховке), с одновременным использованием микроволн и гриля, или конвекции и микроволн, излучением мощного гриля в сочетании с конвекцией.

Существует и еще одна проблема, которую нельзя не затронуть: некоторые люди испытывают предубеждение против микроволновых печей, считая, что они наносят вред здоровью. Ходят слухи, а иногда появляются и официальные публикации, основанные часто на субъективных, непроверенных, а порой конъюнктурных соображениях о якобы существующем вредном воздействии, которому подвергаются лица, работающие с микроволновыми печами. Это заблуждение. Частота излучения, используемого в бытовых микроволновых печах, составляет 2450 МГц, что значительно ниже частоты действительно опасных для человека волн, например рентгеновских. Кроме того, конструкция печей исключает распространение волн за пределы рабочей камеры. Открывая дверцу печи, вы автоматически отключаете устройство, вырабатывающее микроволны, — магнетрон. Уплотнители дверки печей отвечают самым высоким требованиям

и сохраняют свойства до истечения срока годности печи. Утверждение, будто бы излучение микроволновой печи может привести к раку и другим страшным заболеваниям, — не более чем миф. Ученые считают, что микроволновое излучение совсем не похоже на рентгеновское или ультрафиолетовое, что оно не оказывает никакого вредного воздействия на наши клетки и гены. Хотя, по большому счету, все это не так уж и важно. Ведь качественная печка просто не пропускает это самое излучение, а использует его лишь для разогрева продуктов.

Кстати, именно с продуктами связано еще одно заблуждение: якобы после приготовления в микроволновке они становятся опасными для здоровья. Этот факт уже не раз опровергали разные специалисты, однако последнюю точку в споре недавно поставила Всемирная организация здравоохранения, официально заявив, что абсолютно никакой опасности продукты, приготовленные в микроволновой печи, не представляют. Конечно, поскольку СВЧ-излучение, проникая внутрь помещенных в печь продуктов, разогревает содержащуюся в них воду до 100°С, то человеку, на 90% состоящему из воды, совать руки в работающую СВЧ-печь очень опасно. Поэтому в конструкции предусмотрены всевозможные меры защиты: от блокировки включения печи при открытой дверке до блокировки открытия дверки при включенной печи. Кроме того, на дверке микроволновки находится металлическая сеточка. И хотя эта сеточка мешает видеть приготавливаемое блюдо, она выполняет очень важную функцию — защищает от СВЧ-излучения.

Однако, несмотря на предубеждения, число и сложность моделей микроволновых печей неизменно увеличивается, а популярность со временем не только не уменьшается, но даже неуклонно растет. Объяснить это совсем не сложно: готовить с их помощью легко и удобно (при правильно установленном режиме и времени приготовления за блюдом даже не нужно наблюдать). Наряду с этим многие люди не представляют, как в полной мере использовать особенности и возможности этих электроприборов.

Научиться пользоваться микроволновой печью не составляет труда. И тогда хозяйка обнаруживает, что, приготовление вкусной и разнообразной еды перестает быть проблемой. Даже мужчины, обычно не склонные заниматься домашним хозяйством, неожиданно открывают для себя широкое поле деятельности, где можно вволю творить и экспериментировать. С микроволновой печью любой замысел можно осуществить быстро и просто. Но помните — готовить в ней следует по особой методике, несложной, но своеобразной. И начинать надо именно с этого.

Настоящая книга предлагает надежную методику освоения

микроволновых печей. Она знакомит с принципом действия и устройством МВП, позволяет оценить их достоинства и недостатки и выбрать из всего множества предлагаемых моделей ту единственную, которая отвечает именно вашим требованиям. Практические советы и рекомендации, приведенные в книге, помогут вам купить необходимые приспособления и посуду, выбрать оптимальный режим и время приготовления того или иного блюда, приобрести необходимые навыки и освоить все тонкости обращения с микроволновой печью. Не пожалейте усилий на ее освоение, и чудо-печь станет вашим добрым и незаменимым помощником в хозяйстве, сбережет вам силы, время и свежий воздух в доме.

В книге содержится большое количество рецептов самых разнообразных блюд: от элементарных до сложных и изысканных. Здесь вы найдете рецепты как для простых микроволновых печей, так и для более сложных — комбинированных. Чтобы микроволновая печь не доставила вам неприятности и огорчения вместо радости и облегчения, внимательно изучите эту книгу и неуклонно следуйте ее рекомендациям. В настоящее время в продаже имеется много книг, предлагающих различные рецепты блюд для микроволновок, но, как правило, все они предназначены для печей с максимальной выходной мощностью 600—650 Вт, в то время как сейчас наиболее распространены печи с максимальной выходной мощностью 800—850 Вт. Поэтому в приведенных в книге рецептах время приготовления указано для печей мощностью 850 Вт (указанное время годится и для печей мощностью 800 Вт; если приведен интервал значений, то надо брать меньшее из них). Если же у вас менее или более мощная печь, пересчитайте время с помощью приведенной в книге таблицы (см. часть 1, табл. 1).

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ — МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

МИР СОВРЕМЕННЫХ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ: ОБЩИЙ ОБЗОР

Микроволновая кулинария отличается от традиционной, поскольку процессы обработки пищи в микроволновых печах протекают не так, как на электрических и газовых плитах. Поэтому, приступая к эксплуатации печи, следует изучить особенности устройства и обращения с этим довольно сложным кухонным прибором.

Микроволновка — как она работает

Принцип действия микроволновой печи

Работа микроволновой печи основана на использовании микроволн. Когда вы закрываете дверку микроволновой печи и она подключается к электросети, поступающий электрический ток с помощью специального устройства (магнетрона) преобразуется в микроволны, которые распространяются в рабочей камере и проникают в продукты на глубину 20—50 мм. Микроволны вызывают электромагнитное возбуждение содержащихся в продукте молекул воды, и продукт нагревается. Вернее, нагревается слой, доступный для микроволн, а дальше тепло передается уже за счет теплопроводности. В микроволновой печи продукты прогреваются не снаружи, как при традиционных способах тепловой обработки, а изнутри. Процесс приготовления пищи в ней идет очень быстро, примерно в 2—3 раза быстрее, чем обычно.

В микроволновых печах используются электромагнитные волны сверхвысокой, достигающей около 2,5 млрд колебаний в секунду (2450 МГц), частоты, поэтому такие печи имеют еще одно название — сверхвысокочастотные, или СВЧ-печи.

Скорость нагрева продукта в микроволновой печи зависит от содержания воды в молекулах: чем больше воды в молекулах, тем быстрее они нагреваются. Мгновенно проникая, допустим, в кусок мяса, волны поглощаются содержащимися в нем молекулами воды. От этого молекулы возбуждаются, их тепловые колебания усиливаются, они сталкиваются друг с другом, при этом возникают силы трения, за счет которых продукт нагревается.

Такое же усиление колебаний и столкновения молекул происходит, если поставить пищу на огонь, — с той разницей, что

от огня возбуждение молекул продукта медленно передается от наружных слоев к внутренним, а микроволновая энергия, мгновенно проникая на глубину 20—50 мм, нагревает продукт изнутри.

Микроволны по-разному реагируют на различные материалы. Металл не пропускает микроволны, поэтому они отражаются от металлических стенок и дна камеры печи. В то же время стекло, керамика, бумага и некоторые виды пластика являются проводниками микроволн, поэтому они проходят сквозь посуду, изготовленную из этих материалов, не нагревая ее, и поглощаются пищевыми продуктами.

Время приготовления обычно указывается в рецептах и зависит от количества обрабатываемых продуктов, а задать его на микроволновой печи любого типа очень просто.

В книге указывается время приготовления для самых распространенных в настоящее время печей — с максимальной выходной мощностью 850 Вт, а если у вас более мощная печь или, наоборот, менее мощная, пересчитать время вы можете с помощью приведенной в разделе «Учимся готовить пищу» таблицы.

Конструктивные особенности

Сердце микроволновки — маленький передатчик магнетрон. Он излучает электромагнитные волны сверхвысокой частоты (2450 МГц), которые затем рассеиваются при помощи антенны на все пространство печи. Вращающийся отражатель способствует равномерному распространению этих волн. Внутренняя камера микроволновой печи ограничена корпусом из листовой стали, который удерживает излучение в пределах печи. Излучаемые волны, постоянно отражаясь от стен, попадают на помещенный в печь продукт. Поэтому не рекомендуется держать пустую печь во включенном состоянии длительное время. Это может привести к перегрузке.

Стальной корпус печи, а также дверка, изготовленная из специального стекла, предотвращают проникновение волн за пределы печи. Дверка снабжена двойной защитой: механической и электрической, что гарантирует автоматическое отключение печи при ее открывании.

Все микроволновые печи, даже самые несложные, оборудованы освещаемой камерой, вращающейся тарелкой, таймером, сигнализирующим о конце обработки, переключателями мощности и времени. Более совершенные

модели имеют также клавиши быстрого старта и памяти, реле времени, позволяющее точно дозировать время готовки, которое измеряется минутами, а в некоторых случаях и секундами, системы автоматики и дисплей, на котором фиксируются время, режим работы и мощность. Конструктивные особенности конкретных печей освещены в параграфе «Типы печей — на любой вкус» (см. ниже).

Что такое хорошо и что такое плохо: достоинства и недостатки микроволновой печи

Микроволновые печи имеют ряд преимуществ перед традиционными кухонными плитами, хотя им свойственны также и некоторые недостатки. Рассмотрим подробнее те и другие.

10 основных достоинств МВП

1. МВП — энергосберегающее чудо. В наше время, когда остро ощущается глобальный кризис энергоносителей, особенно обидно непроизводительно терять огромное количество энергии при приготовлении пищи: эти потери порой составляют 70–80%.

Пищу всегда нагревали за счет тепла, выделяемого каким-либо источником, будь то костер, газовая или электрическая плита, современные грили, электродуховки или тостеры. Во всех случаях тепло образуется при сгорании какого-нибудь топлива, или путем нагрева электрических элементов, или за счет излучения (грили, электрошашлычницы), а затем уже передается тем или иным способом к обрабатываемой пище. Нагреваются сковороды, кастрюли, тепло рассеивается потоком воздуха, при этом нагревается и пространство вокруг, то есть основное количество энергии по сути дела пропадает, не используется по назначению (не расходуется только на приготовление пищи). Кроме того, возникает такая проблема, как необходимость охлаждения помещения, где готовят еду, особенно в местах с жарким климатом, да и вообще всюду летом. Не стоит забывать и о большой инерционности тепловых приборов. Владельцы электрических плит знают, как сравнительно медленно они разогреваются и как долго остывают.

В микроволновке же процесс нагрева начинается мгновенно, с момента включения печи, и так же немедленно прекращается при выключении. Поэтому пища в микроволновой печи приготовляется быстро и экономично — расходуется совсем немного энергии.

2. В микроволновых печах отсутствуют такие неприятные процессы, как выделение в окружающее пространство продуктов сгорания, что происходит при использовании плит, работающих на газе, дровах, жидком топливе. Учитывая ограниченность помещения и, как правило, неважную вентиляцию, не будет большим преувеличением сказать, что процесс приготовления пищи, безусловно, отрицательно сказывается на здоровье хозяек, поваров.

3. Продукты обрабатываются быстро и без применения жира, что повышает их пищевую ценность. В самом деле, уже давно гигиенисты-диетологи утверждают, что нагревание до высокой температуры жиров животного и даже растительного происхождения, всегда сопутствующее процессу жарения, плохо сказывается на работе пищеварительного тракта. Жареные пирожки с хрустящей маслянистой корочкой таят в себе угрозу — содержат канцерогенные вещества, продукты сгорания масла. Но в обычных условиях, что бы вы ни готовили, обойтись без жиров практически невозможно, так как без них продукта пригорают, прилипают к посуде даже с тефлоновым покрытием. Всего этого можно избежать при использовании микроволновой технологии.

4. Микроволновая печь позволяет невероятно быстро размораживать различные замороженные продукты и полуфабрикаты. При этом сберегаются их вкусовые и питательные свойства.

5. Ни с чем не сравнимое удобство микроволновой печи заключается в возможности моментального разогрева заранее приготовленного блюда. Вынутую из холодильника и разогретую в печи пищу практически невозможно отличить от только что приготовленной, а порой она даже оказывается вкуснее. Даже «позавчерашние» пироги и пышки будут выглядеть «с пылу с жару», если у вас есть возможность разогреть их в микроволновке.

6. Продукты, приготовленные в микроволновой печи, отличаются вкусом от приготовленных традиционными способами. Например, рыбные продукты или овощи приобретают особо деликатесный вкус, тушеное мясо становится необыкновенно нежным, загущенные мукой или крахмалом соусы всегда получаются без комков, а яичный желток в соусе никогда не сворачивается. Есть еще и чисто эстетическое преимущество: пироги из микроволновки никогда не огорчат вас пригорелыми корочками.

7. Микроволновая печь идеальна для приготовления диетической пищи. Мясо, рыбу и овощи можно приготовить в очень малом количестве воды, без излишка масла.

8. В микроволновой печи можно быстро разогреть или

приготовить маленькую порцию пищи. При этом отпадает опасность подгорания блюда, что часто случается при разогревании на плите.

9. Микроволновая печь сохраняет витамины и минеральные вещества, причем витаминов сохраняется намного больше, чем в блюдах, традиционно приготовленных на плите. Институт Академии наук РФ провел экспертизу еды из микроволновки — результат превзошел все ожидания: после обработки в печи сохранность самого ценного витамина С составила 75–98% (у различных видов продуктов этот показатель — свой), в то время как при традиционных способах приготовления она не превышает 38–60%.

10. Большинство блюд можно готовить в той же посуде, в которой вы хотите подать их к столу.

2 основных недостатка МВП

1. Основным недостатком микроволновой печи является то, что в ней невозможно реализовать некоторые рецепты и способы приготовления. Так, в ней нельзя варить яйца — под давлением пара внутри яйца оно обязательно взорвется; пироги с начинкой не всегда получаются, поскольку время приготовления начинки значительно меньше времени выпекания теста; ракообразных крупных размеров с твердым панцирем не рекомендуется готовить с помощью микроволн, так как испарение внутри может взорвать панцирь; в микроволновом режиме нельзя жарить пищу в большом количестве масла (поскольку невозможно проконтролировать температуру масла, оно может начать бурно выкипать) и т.д.

2. К недостаткам относится еще одна особенность печи, с которой, вообще-то говоря, на практике сталкиваются очень редко: микроволновую печь любого типа не рекомендуется включать вхолостую (когда в ее камере почти ничего нет). Но этот недостаток легко можно преодолеть: если у вас возникла необходимость нагреть что-то чрезвычайно малое (например, один оставшийся пирожок), поставьте в камеру стакан с водой — он обеспечит необходимую нагрузку и сделает комфортным режим работы печи.

Защита от микроволнового излучения

Микроволновая печь — одно из самых безопасных кухонных устройств. Ограничения и предосторожности, о которых следует

помнить при работе с печью, ненамного отличаются от аналогичных требований к эксплуатации другой сложной бытовой техники, которой так много сейчас в наших домах.

Больше всего опасений у многих вызывают микроволны. Но в настоящее время считается, что они безвредны для здоровья, так как их частота (2450 МГц) значительно ниже действительно опасных для человека волн. К тому же конструкция печи рассчитана таким образом, что микроволновое излучение не может проникнуть за ее пределы.

Система защиты окружающего пространства в устройствах подобного типа весьма надежна, а норма на паразитное излучение очень жесткая. Каждая печь перед выпуском проходит тщательную проверку, причем неоднократно. Все продукты, приготовленные или разогретые в печи, вполне пригодны к употреблению и не опасны для здоровья. Но если вы решили купить или уже купили микроволновую печь российского производства, вам надо иметь в виду следующее.

Защита от микроволновой утечки в российских печах в 5 раз жестче, чем в импортных, но по другим показателям российские печи оставляют желать лучшего. Так, они не имеют защиты от аварийного режима, а значит, есть возможность перегрева и возгорания печи. А вот зарубежные модели при перегреве или аварии подают сигнал и отключаются, поэтому никакого воздействия на организм людей, находящихся в непосредственной близости от печи, она практически не оказывает. Кроме того, многолетняя практика эксплуатации показывает, что для семьи из 3–4 человек общее время работы печи при интенсивном ее использовании редко превышает 40–50 мин в день. Больше просто нет необходимости, так как за это время вы успеваете выполнить намеченное. Если сопоставить это со временем, которое люди проводят у телевизоров, а в последнее время и у компьютеров и игровых систем, подвергаясь воздействию электромагнитных полей, то становятся очевидными безопасность и преимущества микроволновой техники.

В то же время, несмотря на любые блокировки, все-таки не стоит включать микроволновую печь при открытой дверке. Ну и, конечно, не стоит самому ремонтировать неисправную печь — делать это должны только квалифицированные специалисты. Категорически запрещается использовать печь с неисправной и особенно имеющей какой-либо механический дефект (трещину, отломанную часть и т.д.) дверкой.

Типы печей — на любой вкус

Как во всем мире, так и у нас современному потребителю предлагается множество печей самых различных наименований и типов, различающихся мощностью, объемом, оснащением, числом режимов работы и т.д.

Принципиальные различия печей

Первое принципиальное различие микроволновых печей — количество используемых источников тепла. Так называемые **простые печи** имеют всего один источник тепла — микроволновое излучение. Однако в настоящее время предпочтение отдается **комбинированным печам**, в которых наряду с микроволновым излучением используются и другие тепловые источники: или гриль, или конвектор, или и то и другое. Второе принципиальное различие микроволновых печей заключается в **способе обеспечения равномерности прогрева** продуктов в рабочей камере печи. Существуют два основных способа:

1) во время приготовления блюдо с едой вращается на специальной подставке-поддоне из стекла или керамики;

2) продукты неподвижны, а в конструкции печи применено специальное устройство — фазовращатель-стирер.

При правильной настройке оба способа достаточно эффективны, однако в варианте с вращающимся поддоном равномерность прогрева несколько лучше, а значит, этот тип печей лучше справится и с такой деликатной задачей, как выпечка.

К третьему принципиальному различию относятся **способы управления процессом нагрева пищи**. В *наиболее совершенных конструкциях* управление обеспечивается электронной системой с применением микропроцессора, что позволяет программировать приготовление. В *упрощенных печах* используют механические устройства для регулировки времени процесса и соответственно ручное управление.

Технические характеристики печей

Технические характеристики каждой печи приведены в инструкции по эксплуатации, которая к ней прилагается. Номинальное напряжение электросети — 220–230 В. Частота тока — 50 Гц. Частота микроволнового излучения для всех печей составляет 2450 МГц. Максимальная выходная мощность

микроволнового излучения для современных печей находится в диапазоне 700–1100 Вт. Наиболее распространены в настоящее время печи с мощностью 800–850 Вт. Печи с мощностью 700 Вт и менее считаются устаревшими.

Количество уровней мощности (режимов) микроволнового излучения в разных печах варьируется от 4 до 10. Подробнее об этих режимах см. в разделе VI («Изучаем эксплуатационные режимы…»).

Потребляемая мощность в режиме «Гриль» — от 1300 Вт и выше; в режиме «Конвекция» («Горячий воздух») — от 1700 Вт и выше. В комбинированных режимах потребляемая мощность суммируется и может превышать 3100 Вт.

Полезный объем работы камеры (иногда его называют компактным размером) определяется маркой печи. Для разных печей он составляет от 17 до 37 л.

Типы простых печей

Широкое распространение получили так называемые простые микроволновые печи. Они обладают только одним способом тепловой обработки — микроволновым. Различные типы таких печей имеют разное число микроволновых режимов (другие названия: режим «Микроволны», режим СВЧ) — от 4 до 10. Это печи относительно простой конструкции, они оборудованы освещаемым жарочным шкафом, вращающимся поддоном для равномерного обжаривания, таймером, сигнализирующим о конце обработки, и регулятором мощности.

Усовершенствованные модификации оснащены также клавишами быстрого старта и памяти, системами автоматического управления размораживанием с учетом массы продукта и дисплеем, отражающим время, режим работы и мощность. Помимо этого для равномерного распределения микроволн, что обеспечивает оптимальное использование мощности, иногда применяются вращающиеся антенны.

Типы комбинированных печей

Комбинированные микроволновые печи сочетают в себе преимущества нескольких способов тепловой обработки, которыми можно пользоваться как раздельно, так и в сочетании или последовательно. В этих устройствах наряду с микроволновым излучением используются и другие источники

тепла.

В первую очередь к ним относится **гриль** — обычный или инфракрасный. В таких печах микроволновую обработку можно сочетать с обжариванием в гриле.

Конструкция гриля постоянно усовершенствуется, он может быть неподвижным и наклоняемым, в продаже уже имеются печи с двойным или тройным грилем (подробнее см. раздел «Заглянем в будущее — новинки и тенденции развития»).

Некоторые микроволновые печи помимо гриля оснащены дополнительным нагревательным элементом — специальной металлической тарелкой, которая разогревается до 200˚С за счет микроволнового излучения и жарит как сковородка. Такая тарелка известна под названиями «**Тарелка Крусти**», или «**Крисп**» (что переводится с английского как «корочка»).

Кроме микроволнового излучения и верхнего нагревателя — гриля — печь может иметь еще и третий источник тепла — **конвекцию**. Здесь конвектор (вентилятор) гоняет горячий воздух, который подается в камеру печи сверху или снизу, заставляя его циркулировать по всему объему. Это позволяет более равномерно прожарить мясо или пропечь пышное тесто, так как микроволновое излучение не всегда может справиться с тяжелой белковой массой продукта.

Микроволновые печи некоторых производителей имеют маркировку «Двойное излучение». Источник микроволнового излучения у них раздвоен, и, как считается, это повышает КПД печи.

Кроме печей с грилем и конвекцией выпускаются также печи с грилем и акваконвекцией, т.е. с пароваркой, нагреваемой за счет конвекции.

Комбинированные микроволновые печи оснащены духовым шкафом, каталитическими фильтрами для удаления запахов; оборудованы системами автоматического управления, например системой, регулирующей время и уровень мощности в зависимости от вида продукта и кулинарной технологии, или системой, которая автоматически задает время и уровень мощности, необходимые для размораживания, разогревания или жарения того или иного продукта определенной массы, и т.д.

В комбинированных печах можно готовить отдельно в режиме гриля, режиме конвекции, микроволновых режимах, а можно совмещать эти режимы последовательно или параллельно, используя ручное или автоматическое управление.

ЗАГЛЯНЕМ В БУДУЩЕЕ — НОВИНКИ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Новые технологии

Производство микроволновых печей сопряжено с непрерывным развитием творческой мысли, с применением новых технологий, среди которых в первую очередь стоит отметить изобретение и использование биокерамического покрытия, системы тройного распределения микроволн и возведение в принцип компактности.

Биокерамическое покрытие

Печи с таким покрытием обладают следующими достоинствами.

1. Они просты в использовании.
2. Благодаря чрезвычайной гладкости покрытия из биокерамической эмали печи удобно чистить, легко отмывать жир и грязь от внутренних стенок.
3. Благодаря этому покрытию поверхность печи практически не изменяет цвет даже после длительного использования.
4. Прочность и защитные качества биокерамического покрытия делают поверхности гораздо более устойчивыми к царапинам, чем любое другое покрытие микроволновой печи; так, при внешнем воздействии одинаковой силы поверхность из биокерамической эмали в пять раз менее подвержена появлению царапин в сравнении с поверхностью из нержавеющей стали.
5. Замороженные продукты в таких печах размораживаются за меньшее время, так как благодаря низкой теплопроводности покрытия внутри печи сохраняется более высокая температура.
6. В продуктах, приготовленных в микроволновой печи с биокерамическим покрытием, сохраняется значительно больше витаминов C и F (незаменимой жирной кислоты, помогающей снизить уровень холестерина и кровяное давление).

Система тройного распределения микроволн (СТР)

Благодаря этой новой технологии пища приготовляется более равномерно, так как одновременно с обычной единственной

апертурной антенной работают две дополнительные щелевые антенны, и это обеспечивает более широкое (а значит, более эффективное) распределение микроволн. Установлено, что СТР значительно расширяет возможности приготовления пищи, так как снижает температурную разницу и в горизонтальном, и в вертикальном направлениях.

Компактность как принцип

Этот принцип, воплощенный в конструктивное исполнение, помогает освободить максимум места на кухне, облегчает доступ к внутреннему пространству печи, предотвращает ожоги и облегчает чистку. Панель управления в таких печах расположена не сбоку, а в верхней части. Внутренняя камера имеет компактную цилиндрическую форму. Закругленная форма дверки позволила вынести вперед вращающийся поднос.

Новые конструкции

Двойной гриль (супергриль)

Двойной гриль состоит из трех нагревательных элементов, скомбинированных определенным образом. Эта новинка — настоящее чудо: пища, оставаясь внутри мягкой и сочной, подрумянивается с двух сторон и приобретает столь любимую нами классическую хрустящую корочку. Время приготовления по сравнению с обычным грилем значительно сокращается.

Двухуровневая пароварка

В микроволновых печах часто используют пароварки, но так как все они изготовлены из пластика, микроволны проникают в пищу, поэтому пища готовится как с помощью пара, так и с помощью СВЧ.

Уникальная двухуровневая пароварка (AQUA Cook) имеет крышку, изготовленную из нержавеющей стали, что предотвращает проникновение микроволн в продукты. Здесь микроволны нагревают только воду, она закипает и превращается в пар, который затем и служит для приготовления пищи.

Двухуровневая конструкция позволяет одновременно готовить в пароварке разные продукты, причем запахи не

передаются с одного уровня на другой. Так, на нижнем уровне можно готовить, например, стейки из лосося, а на верхнем в то же время — овощи, не беспокоясь о передаче запахов.

Максимум комфорта — «музыкальная» микроволновая печь

Печь имеет встроенный радиоприемник (с диапазоном FM) и диктофон. С такой печью не соскучиться: в какое бы время вам ни понадобилось ею воспользоваться, все 24 часа в сутки можно наслаждаться музыкой, а диктофон всегда позволит оставить короткое голосовое сообщение для членов своей семьи. Эта печь как будто специально создана для любителей щегольнуть чем-нибудь новеньким и современным.

ВЫБИРАЕМ ПЕЧЬ ДЛЯ СЕБЯ

Прежде чем покупать микроволновую печь, надо проанализировать задачи, которые предполагается решать с помощью МВП, оценить «кулинарные способности» предлагаемых типов печей и, конечно, свои материальные возможности.

Анализируем свои задачи и потребности

Количество приготовляемой пищи

Много ли пищи вы предполагаете готовить в своей микроволновке за один прием? От этого зависит рабочий объем требуемой вам печи.

Выпускаются печи с объемом рабочей камеры от 17 до 37 л. МВП с объемом 17 л предназначены для 2–3 человек, и целая курица, например, может в нее и не поместиться. Объем в 23 л вполне достаточен для готовки в микроволновом режиме, но весь потенциал гриля при этом задействовать трудно (почему, смотри ниже). Среди микроволновых печей с грилем наибольшей популярностью у российских покупателей пользуются печи объемом 27 л.

Что мы предпочитаем — варить или жарить?

Если вы собираетесь использовать печь только для подогрева или размораживания продуктов и варки сосисок на завтрак, то выбор можно остановить на простой МВП, работающей только с помощью микроволнового излучения.

Ну а если вы любите вкусно поесть и хотите разнообразить свое меню, вам просто необходима комбинированная микроволновая печь, как минимум с грилем.

О «кулинарных способностях» различных печей — ниже.

Подумаем об удобстве управления

Удобство управления — немаловажный фактор. Собственно сам процесс приготовления и рецептура блюд в действительности мало зависят от типа печи, меняются только время и внимание, необходимые при готовке, а это уже напрямую определяется

системой управления.

Управление может быть простым механическим, когда двумя рукоятками вы задаете мощность излучения и заводите таймер-будильник. В этом случае вам придется следить за временем и последовательностью операций.

Гораздо удобнее кнопочное управление и сенсорное (тоже, по сути, кнопочное, но кнопки при этом не выступают над поверхностью), самое богатое в плане программирования.

Печи с программным управлением могут иметь автоматические режимы, не требующие от хозяйки никакого внимания.

Но на сегодняшний день наибольшую популярность приобретает электронное управление с возможностью диалога с пользователем, строящееся по принципу «меньше кнопок, больше функций».

Мощность печи — и электропроводка

Разные модели печей обладают различной мощностью микроволнового излучения (700–110 Вт) и разным числом микроволновых режимов обработки (от 4 до 10), определяемых уровнем мощности.

Печи с мощностью 1100 Вт с 1998 г. в продажу поступают редко. В продаже встречаются также устаревшие модели с мощностью 700 и менее Вт, они не рекомендуются к покупке.

Наибольшее распространение в настоящее время получили печи с мощностью 800–850 Вт. Конечно, чем выше мощность печи, тем меньше время приготовления и тем большими возможностями обладает печь. (Однако при этом могут возникнуть проблемы с электрической проводкой, из-за которых происходит больше всего возвратов товара в магазин. Так, для простых МВП с мощностью микроволн 900 Вт потребляемая мощность превышает 1000 Вт, для МВП с грилем она переходит за 1500 Вт, для МВП с конвекцией — за 2100 Вт, а в комбинированных режимах — за 3100 Вт, так как при сочетании режимов мощности суммируются. Так что для питания трехфункциональной МВП необходима проводка, рассчитанная как минимум на 10 ампер. Как правило, только дома сравнительно новой постройки имеют такую проводку. Поэтому иногда вы рискуете остаться не только без микроволновки, но и без света. Этого можно избежать, проведя отдельную розетку для включения печи и не включая одновременно с ней электрочайник, стиральную машину, обогреватель и электрический утюг.

Примечание. Уровни мощности могут обозначаться порядковым номером (1-й уровень, 2-й уровень и т. д.), процентами (за 100% принимают полную мощность), символами или цифрами, означающими мощность в ваттах.

Оцениваем «кулинарные способности» печей

Простые микроволновые печи

Для тех, кому микроволновка требуется в основном для размораживания и разогревания сильно замороженных готовых блюд, вполне достаточно простой микроволновой печи. В ней можно также варить, тушить, растапливать и сушить продукты. Если же вы решили готовить в ней мясо, придется приложить некоторые усилия. Во-первых, мясо должно быть высочайшего качества. Во-вторых, в кастрюлю надо налить немного воды или соуса и периодически обрызгивать готовящееся блюдо. В-третьих, следует учесть, что на начальном этапе мясо готовится медленно, а под конец может пересохнуть. Этот момент необходимо контролировать.

Главный недостаток простой микроволновой печи и заключается в том, что вы не сможете приготовить в ней продукт до образования хрустящей коричневой корочки, даже если использовать специально разработанную посуду (сделанную из керамики и покрытую металлооксидом). Зато тушение удается в простой микроволновой печи или микроволновом режиме комбинированной печи превосходно.

При выборе простой печи можно не переходить максимальный рубеж 700 Вт. Она обойдется вам сравнительно недорого.

Комбинированные микроволновые печи

Если не просто жарить, запекать в гриле, делать выпечку, а превратить то, что происходит на кухне, в творческий процесс, вам следует приобрести комбинированную печь, которая дает возможность использовать и традиционные методы нагревания. Сегодня комбинированные печи, усовершенствованные по последнему слову техники, абсолютно безопасны, просты в использовании и многофункциональны.

Подробнее особенности основных типов комбинированных

МВП рассмотрены ниже.

Комбинированная микроволновая печь с грилем

Вы любите жареные блюда с традиционным румяным верхом и хрустящей корочкой? Тогда вам нужна печь с грилем.

Чтобы быстро придать жаркому аппетитный золотисто-коричневый цвет, рекомендуется использовать комбинированную микроволновую печь с отдельно подключаемой функцией «Гриль», благодаря которой жаркому и обеспечена хрустящая корочка. Конечный результат (внешний вид готового продукта и скорость его приготовления) зависит от выбранного времени, заданной температуры и от высоты расположения в печи готовящегося продукта.

Для образования хрустящей корочки удобно воспользоваться (после предварительного прогревания печи) специальным тефлоновым блюдом, которое известно под названием «Тарелка Крусти», или «Крисп». Это блюдо, установленное в печь на вращающейся подставке, позволяет получить замечательные результаты: пиццу с традиционным румяным верхом и хрустящей корочкой, жареную курицу, рыбу или мясо, бифштексы, гамбургеры и даже яичницу. Тефлоновая поверхность делает блюдо легко моющимся.

Грили бывают разные: кварцевые или со спиралью.

Кварцевая лампа гриля экономичнее, она быстрее, чем спираль, набирает рабочую мощность. Скрытая в потолке, не занимает объем рабочей камеры, не мешает чистить печь. Считается, что эффект от готовки под кварцем больше напоминает эффект открытого огня.

Но у спирали появился серьезный аргумент в свою пользу: на новых моделях печей она может менять свое положение, подстраиваясь под форму продукта. Особенно удобна в обращении печь, где нагревательный элемент гриля сделан наклоняемым. Кроме того, такую печь очень легко чистить.

В большинстве печей используется так называемый плоский гриль — без вертела, что у многих покупателей вызывает недоумение: где же гриль, если нет вертела? Из-за этого невыгодно покупать 17-литровую печь с грилем, так как для продукта в ней остается расстояние не более 5 см. На таком гриле удобно готовить, например, сосиски или сардельки, но и только. Настоящие любители предпочитают классический вертельный гриль. И они абсолютно правы: при использовании вертела продукт, вращаясь, как бы жарится в собственном соку.

У некоторых моделей микроволновой иногда бывают вертикальные вертельные грили. Хотя это и более удобно с точки зрения конструкции печи, для готовки данное решение не слишком удачно.

Печь с двойным грилем (супергрилем)

Такая микроволновая печь специально разработана для людей, ценящих каждую минуту своего времени. В основе этой модели лежит идея максимально быстрого приготовления пищи при минимальном участии человека.

Для большего удобства разработаны различные программы автоматического приготовления, способные удовлетворить вкусы самых изысканных гурманов.

Оригинальность и основное отличие этой печи — использование двойного гриля, состоящего из трех элементов. Такой гриль не только ускоряет процесс приготовления пищи, но и позволяет классически ее жарить. Пища подрумянивается с двух сторон, а внутри остается сочной и нежной.

В такой печи можно быстро приготовить стейки, кебаб, шашлык, зажарить куски курицы, куриные грудки, рыбу. Но вкусная еда — не только мясо, рыба, овощи.

А как насчет тоста с хрустящей корочкой? А кто устоит перед вкуснейшим румяным бутербродом? Печь с двойным грилем идеально подходит для приготовления пиццы, тостов и горячих бутербродов, которые подрумяниваются со всех сторон и будут хрустящими не только сверху, но и снизу.

Микроволновая печь с конвекцией (циркуляцией горячего воздуха)

Нагревательный элемент воздушного отопления с циркуляцией воздуха находится или непосредственно перед конвектором (вентилятором), или в верхней или нижней части внутренней камеры печи. Горячий воздух постоянно циркулирует и таким образом воздействует на готовящийся продукт со всех сторон.

Приготовление пищи на нескольких уровнях в комбинированных микроволновых печах с циркуляцией воздуха, к сожалению, невозможно. При повышении температуры на 20°C циркуляция может заменяться нагреванием верхнего и нижнего

элементов печи.

Такая печь позволяет готовить замечательные блюда из мяса.

Комбинированная микроволновая печь с верхним и нижним подогревом

Чтобы приготовить жаркое в такой печи или сочную отбивную с хрустящей поджаристой корочкой, вам потребуется гораздо меньше времени, чем обычно. В этом комбинированном варианте важно то, что саму печь можно автономно включать или отключать. Есть печи с принудительным одновременным включением обеих систем подогрева. Однако такой вариант имеет недостаток: включение верхнего и нижнего подогрева нельзя запрограммировать. В этом случае, если пропустить время отключения, пища может подгореть.

Микроволновая печь с грилем и конвекцией

Наибольшими функциональными возможностями обладают печи с грилем и конвекцией. Благодаря равномерному распределению тепла здесь отпадает необходимость в вертеле для гриля.

Такая печь позволяет выбирать режим приготовления в зависимости от упаковки и характера продукта. Комбинируя режимы, можно максимально быстро готовить блюда с наилучшими вкусовыми качествами. В такой микроволновке можно испечь даже настоящие румяные пироги.

Микроволновая печь с пароваркой (акваконвекционная печь)

Новые акваконвекционные печи соединяют в себе возможности СВЧ-нагрева и пароварки. Микроволновые печи с пароваркой особенно удобны для людей, ценящих здоровую пищу и свое время. В таких печах можно быстро приготовить на пару полезную и очень вкусную еду, например каши (белый рис, овсянку, гречу), картофель, овощи. Приготовленная на пару пища сохраняет в себе все питательные вещества, витамины, минеральные соли и не пересушивается.

Дополнительное удобство этих печей в том, что мощь пара используется для очистки внутреннего покрытия печи от жира и грязи, не доставляя хозяйке никаких хлопот.

Одним из новшеств является специальная емкость (пластмассовая кастрюлька с герметичной крышкой) для приготовления пищи на пару.

Микроволновая печь с двухуровневой пароваркой

С достоинствами и возможностями этой МВП можно ознакомиться в разделе «Заглянем в будущее — новинки и тенденции развития».

Микроволновая компакт-печь

Печь данного типа дает возможность использовать все виды приготовления пищи и является безусловным лидером среди прочих. С такой печью можно почувствовать себя настоящим волшебником на кухне: вы сможете не только разморозить замороженные продукты, поджарить шикарную отбивную, но и выпечь хлеб, испечь пироги и даже куличи. Все заданные процессы осуществляются под электронным контролем.

ПОСУДА И КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ

Во многом процесс обработки в микроволновой печи зависит от посуды, которую вы применяете. Посуда должна быть изготовлена из таких материалов, чтобы микроволны проходили через ее стенки и дно и нагревали находящиеся в ней продукты.

Лучше всего пользоваться посудой, специально выпускаемой для микроволновых печей. Такая посуда выпускается в основном зарубежными фирмами и имеет маркировку «Microwave oven safe» («Безопасно для микроволновой печи»), «Suitable for microwave» («Пригодно для микроволновой печи») и т.п. Ее изготовляют из термоустойчивых или огнеупорных (выдерживающих температуру до 300°С) материалов – стекла, фарфора, керамики, жаростойких пластмасс.

> Металлы, во-первых, не пропускают микроволны и даже отражают их, а во-вторых, могут спровоцировать статический разряд в трещинах, который приведет печь в полную негодность. Поэтому ни металлическая посуда ни посуда из других материалов, имеющая элементы металлического декора (в том числе рисунок из металлической фольги) для микроволновой печи не годится.

> Если у вас нет специальной посуды для микроволновых печей, используйте обычную неметаллическую посуду: фаянсовую или фарфоровую тарелку, керамическую или глиняную миску, стеклянную кастрюльку или, на худой конец, стеклянную банку или даже стакан. Только сначала испытайте ее (см. ниже). Дело в том, что некоторые виды стекла и керамики из-за примеси окисей металлов нагреваются сильнее, чем сам продукт. В результате увеличиваются время приготовления и затраты энергии.

Благодаря жаростойкости такую посуду можно использовать для любых способов приготовления пищи. Посуда из этих материалов пропускает электромагнитные волны практически беспрепятственно и обеспечивает их доступ к пище со всех сторон.

Электромагнитные волны проходят также сквозь картон и бумагу.

Ассортимент посуды для микроволновых печей очень широк: кастрюли, формы для запекания, блюда и т. д. Как правило, дизайн посуды позволяет подавать в ней кушанья прямо к столу. Правда, необходимо помнить, что посуда может сильно нагреваться (это зависит от материала и режима обработки). В специализированных магазинах можно приобрести целые наборы кастрюлек и мисок для микроволновых печей. Легкие, быстро моющиеся, с хорошим декором, они украшают кухню и облегчают работу с микроволновой печью.

Чтобы уберечь себя от неприятных сюрпризов, учитывайте специфические особенности материалов.

Проверка посуды на пригодность в МВП

Прежде чем начать готовить в микроволновой печи, нужно проверить, какая из имеющихся у вас под рукой посуда подходит для этого. Лучше всего подходят материалы, беспрепятственно пропускающие микроволны. Практически вся посуда из стали, железа и меди не пригодна для использования в микроволновой печи, так как разогреваемая в ней пища остается холодной.

Чтобы проверить годность посуды для использования в микроволновой печи, произведите простой опыт: поставьте пустую посуду в микроволновую печь на подставку или поворотный стол, а рядом — стакан с водой. Стакан с водой нужен потому, что пустая печь или печь с пустой посудой внутри работать не будет. Включите режим максимальной мощности на 45–60 секунд. Если после этого посуда осталась холодной или нагрелась незначительно, она является «прозрачной» для микроволнового излучения и может быть использована в микроволновой печи. Если же она нагрелась, особенно дно, то следует воздержаться от ее использования в микроволновой печи.

Не пригодна для микроволновой печи металлическая посуда, например сковороды или кастрюли, а также тарелки и сосуды с рисунком, так как в состав декоративной отделки (например, позолоты) может входить металл, и тогда отделка будет повреждена.

Особенности использования посуды из различных материалов

Стеклянная посуда

Особенно хороши для приготовления пищи в микроволновой

печи термоустойчивое (выдерживающее температуру до 140˚С) и огнеупорное (до 300˚С) стекло, ситалл и стекловидная керамика.

Стеклянная посуда обладает одним немаловажным преимуществом: она позволяет следить за процессом приготовления пищи. Если при длительном приготовлении посуда от соприкосновения с пищей нагревается, это может сослужить вам хорошую службу: блюдо дольше останется теплым.

Преимуществом посуды из огнеупорного стекла является ее универсальность: она пригодна для всех видов тепловой обработки — микроволнового, комбинированного, конвекционного подогрева и гриля.

Посуду из очень тонкого стекла или шлифованного хрустального стекла, которое содержит примеси металлов, лучше не использовать — такая посуда при нагревании может лопнуть.

Посуда из керамики, глины, фаянса

Посуда из керамики, глины и фаянса привлекательна тем, то в ней можно подавать блюдо прямо на стол, не перекладывая в другую посуду. Она, как правило, не забирает тепло у продукта, а, наоборот, выполняет роль терморегулятора. Правда, посуда из вышеуказанных материалов имеет тенденцию немного нагреваться, что сохраняет запеканки и густые супы (айнтопфы) теплыми. Супы ведь обычно подают в горячем виде в керамических чашках. Некоторые виды керамики и фаянса из-за специфических добавок нагреваются сильно, и тогда краями чашки или бокала можно обжечь губы. В любом случае осторожность не помешает: такую посуду, даже если есть ручки, лучше доставать из печи, пользуясь специальными рукавицами или прихватками.

Посуда из керамики или глины должна быть полностью глазурованной — это условие ее долговечности. Проследите за тем, чтобы на глазури не было трещин. Если слой глазури нарушен, при мытье в трещины, даже мельчайшие, просачивается вода, которая в печи сильно нагревается, из-за этого посуда может расколоться.

И последнее: пользуясь керамической кастрюлей или горшком, перед приготовлением пищи не смачивайте его водой, даже если собираетесь готовить мясо или овощи без жидкости или с малым количеством жидкости, а вот глиняную посуду, согласно рекомендациям производителя, перед использованием следует смочить. В глиняной посуде можно прекрасно приготовить нежное мясо и птицу.

Фарфоровая посуда

Термоустойчивые и огнеупорные виды фарфора пригодны для использования в микроволновке. Термоустойчивый фарфор, правда, годится лишь для приготовления пищи в микроволновых режимах, но не выдерживает обработки в режимах «Гриль», «Конвекция» («Горячий воздух») и комбинированных режимах.

Очень важно, чтобы на фарфоровой посуде не было никакого металлического декора, золотой или серебряной росписи, ободков. В некоторых красках и глазури присутствует металл, поэтому металлические украшения вызывают образование искр, не говоря уже о том, что посуда утрачивает свой нарядный вид. Если у вас есть сомнения, лучше предварительно испытать посуду.

Фарфоровая посуда особенно сильно нагревается при контакте с продуктами. В связи с этим, даже просто разогревая еду в фарфоровой тарелке, поостерегитесь вытаскивать ее из печи голыми руками — пользуйтесь прихватками, иначе можно получить сильный ожог. И не ставьте в печку антиквариат: любая оплошность — и вы лишитесь его навсегда.

Пластмассовая посуда и пластиковые емкости

Главное требование к пластмассовой посуде, используемой в простой микроволновой печи, — жаростойкость, поскольку температура разогреваемых продуктов может превышать 100°С. Поэтому при подборе такой посуды надо убедиться, что на ней имеется указание о термоустойчивости до 140°С или о ее пригодности для микроволновой обработки. В комбинированных печах эту посуду можно использовать лишь в микроволновых режимах.

> Если использовать посуду из пластмассы, не выдерживающей высокой температуры, в лучшем случае она деформируется, а в худшем вы получите «коктейль» из продукта и пластмассы.
>
> О стойкости посуды к нагреванию должна свидетельствовать специальная маркировка. Пометка о том, что посуда годится для посудомоечных машин, также говорит об устойчивости к нагреванию.

Спору нет, очень удобно размораживать продукт в той упаковке, в которой он был заморожен. Но прежде убедитесь, что

этот материал выдержит нагревание до 95°С (температура размораживания и разогревания). Обычные пластмассовые емкости и формы для замораживания (например, упаковки для мороженого) не годятся для микроволновых печей. Устойчивые к замораживанию, они могут деформироваться при нагреве.

Подходят для микроволновых печей пластиковые мешочки, предназначенные для приготовления пищи в обычных печах и выдерживающие температуры кипения и замораживания. Только не забудьте снять сильно разогревающийся металлический зажим (он может расплавить упаковку) и проколоть мешочек, чтобы выходил пар. Нельзя нагревать продукты в пластиковых пакетах, предназначенных для хранения продуктов.

Откажитесь от мысли готовить в пластмассовой посуде продукты с высоким содержанием жира и сахара, так как они сильно поглощают микроволны и нагреваются до температур плавления и деформирования пластмассы.

Вообще говоря, для приготовления пищи лучше всего пользоваться специальной посудой из синтетических материалов, выдерживающих нагревание до 140, 180 и даже 250°С.

В настоящий момент в большом ассортименте имеется пластмассовая посуда различных форм, специально предназначенная для использования в микроволновых печах. Как правило, эта посуда может выдержать температуру от –40 до +230°С, и к ней прилагаются две крышки, одна из которых используется в процессе приготовления пищи, а другая плотно закрывает каждый сосуд при замораживании. Таки образом, отпадает необходимость в перекладывании пищи в другую посуду. Пластмассовая посуда не царапается и легко моется. Крышки для тарелок различной величины предотвращают высушивание пищи.

Пластиковые тарелки для микроволновых печей также должны иметь специальную маркировку. Кроме того, накрывать пищу можно прозрачной пленкой, специально предназначенной для использования в микроволновой печи. В этой пленке есть отверстия для выхода пара, и она плотно прилегает к краям используемой посуды. С такой вы не рискуете обжечься, вынимая посуду с готовой пищей из печи.

Посуда из лозы, дерева, соломки

Посуду из этих материалов можно помещать в печь только на короткое время. Она не годится для обработки продуктов, содержащих много жира и сахара. Из-за сильного нагрева таких

продуктов посуда обгорает. В печи можно оставлять ручки, лопаточки и ложки из дерева.

Посуда и упаковка из бумаги и картона

Посуду и упаковку из бумаги и картона используют только для кратковременного разогревания или быстрого приготовления продуктов с низким содержанием жира, сахара и воды. Для этого подходят бумажные тарелки, салфетки, полотенца, стаканчики и пакеты, упаковки замороженных продуктов, картонные коробки. Пергамент также можно использовать для приготовления пищи (например, выпечки). Можно использовать и толстый картон.

Нельзя использовать пакеты и стаканчики из вощеной бумаги: при нагревании воск может расплавиться, А вот бумажная посуда с пластиковым покрытием вполне годится для обработки в печи, но только в микроволновых режимах.

Прежде чем использовать непроницаемые пакеты, в которые расфасовывают, например, готовое мясо, удостоверьтесь, что в них нет прослойки из алюминиевой фольги. В печи фольга будет отражать лучи, и бумага загорится.

Многие продукты можно разогревать в микроволновой печи в бумажной или картонной упаковке, но недолго. Следует обратить внимание на то, чтобы продукт не был покрыт воском или парафином, так как, расплавившись, он может испортить вкус еды. Если вам нужно разогреть булочку или кусок пирога, вы можете поставить их в печь прямо в соломенной или деревянной коробочке, но только на непродолжительное время.

Простые микроволновые режимы

При использовании для приготовления пищи только энергии микроволнового излучения ассортимент рекомендуемой выше для этих целей посуды можно дополнить. Так, для жарения порционных мясных блюд, рубленых котлет, цыплят, яичницы, рыбы в микроволновом режиме выпускают посуду из стеклокерамики с ферритовым или содержащим феррит покрытием на внешней стороне дна. Эту посуду предварительно нагревают при максимальной мощности (режим «High») и лишь затем кладут в нее продукт и запекают до готовности. При соприкосновении мяса или другого продукта с нагретой поверхностью посуды образуется корочка, которой не добиться при обычном запекании в микроволновом режиме.

Пластик и бумагу используйте только в том случае, если они выдерживают температуру горячей пищи. Применяйте пластик, который выдерживает температуру более 120˚С, например полипропилен и полиамид. Некоторые пластиковые материалы, например меламин, нагреваются и деформируются под воздействием микроволн, поэтому посуда из них не годится для МВП.

Можно также жарить в специальных пакетах, которые тоже предотвращают высушивание продукта, но предварительно их нужно проткнуть вилкой или иглой для выхода пара. Их не закрывают крышкой, а перевязывают ниткой.

Посуду, предназначенную для жарения в микроволновых режимах, нельзя использовать на газовых или электрических конфорках, в духовках и на открытом огне.

Для варки джемов и мармеладов подходит только жаростойкая посуда, так как сахар очень сильно нагревается. Посуда должна иметь прямые стенки и по объему в два-три раза превосходить смесь сахара и ягод или фруктов.

Напитки можно готовить в той же посуде, в которой они будут подаваться к столу, например в чашках или бокалах из фарфора или керамики, но только без металлического декора. Можно использовать даже пластмассовые и бумажные (кроме пропитанных воском) стаканчики, поскольку время нагрева невелико.

Комбинированные режимы

Для приготовления пищи в комбинированных режимах, а также в режимах «Гриль» и «Горячий воздух» (режим «Конвекция») термоустойчивая керамическая посуда, которая выдерживает температуру только до 140˚С, не пригодна. Для таких режимов следует применять огнеупорную посуду, выдерживающую нагрев до 300˚С.

Процесс выпечки

Изделия из теста обычно пекут в специальных жаропрочных неметаллических формах, так как из-за высокого содержания сахара и жира в тесте посуда может сильно нагреться.

Формы для выпечки должны иметь прямые стенки для равномерного прогревания и быть достаточно

глубокими, так как торты в микроволновой печи поднимаются выше, чем при традиционном приготовлении. Форму следует наполнять только наполовину.

Всегда лучше испечь один высокий пористый пласт для торта или пирожных и разрезать на 2–3 коржа, чем выпекать каждый корж отдельно.

Особенно хороши для выпечки керамические противни, а также формы и противни из черной жести: вы получите великолепный результат. Воздействие микроволн сократит время выпечки. Необходимо следить, чтобы формы не соприкасались со стенками печи.

Однако можно использовать и другую подходящую посуду. Для изделий круглой формы подойдут кастрюли с прямыми стенками, блюда для суфле и открытых пирогов, формочки для оладий и т.п. Для прямоугольных изделий можно воспользоваться неметаллическими противнями или другими емкостями.

Еще о посуде — дополнительные требования и ограничения

Основные ограничения

Посуда, применяемая для приготовления пищи в микроволновой печи, должна быть теплостойкой (см. выше).

Пластиковая посуда хороша, если она изготовлена специально для микроволновки. Посуда из бумаги, картона и дерева пригодна только для быстрого приготовления или подогрева пищи.

Металлическую посуду для микроволновой печи использовать категорически нельзя, так как металл отражает микроволновую энергию, а кроме того, может спровоцировать разряд, который приведет к порче печи. При возникновении дуги надо выключить печь и переложить продукты в неметаллическую посуду.

Если вы собираетесь жарить, панировать или выпекать, то лучше всего использовать формы из фаянса, керамики, глины, искусственных материалов (фарфор, даже термоустойчивый, не выдерживает обработки в режимах «Гриль», «Горячий воздух» и комбинированных режимах). Эта посуда должна быть не только

жаростойкой, но и специально предназначенной для использования в микроволновой печи. Кроме того, недопустимо наличие металлосодержащей глазури на этих формах.

Когда вы ставите продукты в печь, проверьте, чтобы ни сами продукты, ни посуда, ни материал, которым они укрыты,не соприкасались с внутренними поверхностями микроволновой печи, так как это может привести к изменению цвета продуктов.

Не следует даже оставлять металлические ложки и ножи в пище, помещаемой в камеру печи.

Печь абсолютно не пригодна для нагрева металлических предметов, которые в ней, прежде всего, нагреваться и не будут. Более того, наличие металлических предметов в камере чрезвычайно отрицательно скажется на ее работе и может даже вывести из строя.

Нельзя использовать консервные банки с металлическими крышками, крышки должны быть из пластмассы.

В посуде с золотыми металлизированными ободками (чашки, тарелки) в первый момент может возникнуть искрение, ободки слегка нагреются, но этот процесс быстро заканчивается (в тонком слое металлизации, из которого состоят ободки, появляются микротрещины, не видимые глазу, после чего искрение прекращается). В дальнейшем эта посуда ведет себя как любая другая. Но лучше все-таки не пользоваться такой посудой, чтобы предотвратить появление электрической дуги. По той же причине не стоит пользоваться тарелками и мисками из свинцового хрусталя и керамики с металлосодержащей глазурью.

Нежелательно помещать в печь вазы или стаканы из хрусталя, так как в них всегда есть внутренние напряжения, и они могут лопнуть.

Не следует пользоваться посудой с трещинами, поскольку под воздействием образующихся паров она может расколоться.

Не следует нагревать в печи герметически закрытые контейнеры (например, банки с детским питанием) и воздухонепроницаемые продукты (яйца, орехи в скорлупе, томаты и т. д.).

Обычную прозрачную пленку, которую мы используем для сохранения продуктов в свежем виде, не следует помещать в микроволновую печь, так как она выдерживает температуру лишь до 95°С. То же самое относится к пластиковой упаковке некоторых замороженных продуктов, хотя при размораживании и легком нагревании проблем с ней не возникнет.

Требования к наполнению посуды

Приготовляя пищу, не забывайте, что посуда должна быть наполнена примерно на две трети своего объема. При нагревании жидкостей высота посуды не имеет значения. При выпечке форму заполняют наполовину.

Требования к форме посуды

Для того чтобы ваши старания увенчались успехом, помните: при использовании микроволновой печи важную роль играет не только материал, из которого изготовлена посуда, но и ее форма. Наилучший результат обеспечивает посуда круглой или овальной формы. При использовании посуды квадратной или прямоугольной формы может получиться так, что пища, находящаяся по углам, будет чрезмерно обработана (например, пересушена), так как в этих местах аккумулируется больше энергии, чем в других.

> Предпочтение следует отдавать посуде круглой или овальной формы. Использование посуды квадратной или прямоугольной формы приводит к неравномерному распределению микроволн, они концентрируются в углах, поэтому пища там готовится быстрее, что требует постоянного ее перемешивания. В круглой посуде продукты прогреваются равномернее, чем в прямоугольной.

Мелкая посуда дает более эффективный результат тепловой обработки. В глубокой посуде пища прогревается дольше, чем в мелкой. В посуде с наклонными стенками кушанье может пригореть по краям, оставаясь непропеченным в центре.

Для микроволновой печи лучше всего подходит плоская посуда большого объема.

Когда и как использовать фольгу

Как уже говорилось, использовать металлические предметы в микроволновой печи не рекомендуется. Тем не менее разрешается определенным образом использовать фольгу и металлические шпажки. В любом случае металл используется при большом объеме продуктов.

Небольшие кусочки алюминиевой фольги применяют для

теплоизоляции тонких выступающих частей продуктов, например ножек и крылышек птицы, фигурных деталей выпечки. В ходе приготовления блюда эти кусочки снимают и продолжают приготовление.

Но алюминиевая фольга — не лучший вариант для микроволновки. Надежнее не рисковать и приобрести специальную фольгу, которая продается повсеместно.

Специальной фольгой для микроволновых печей накрывают посуду и формы, для которых сложно подобрать крышку.

Эта фольга толще той, которая обычно используется в домашнем хозяйстве, и обладает более высокой жаропрочностью (обычная тонкая фольга при нагревании в микроволновой печи может расплавиться). В специальной фольге есть маленькие отверстия, через которые выходит пар,— это регулирует теплообмен. Однако если все-таки пользоваться обычной фольгой, ее надо проколоть в нескольких местах вилкой, чтобы она пропускала пар.

Фольгу нельзя запечатывать металлическими скрепками, для этого надо применять резиновые кольца или клейкую ленту.

Замороженные продукты можно готовить в таре (упаковке) из фольги, если глубина упаковки не превышает 2 см. Не забудьте только снять верхний слой фольги, иначе микроволны не попадут на продукт. Открытую сверху упаковку положите в бумажную коробку или пакет и в таком виде ставьте в печь.

Следите за тем, чтобы кусочки фольги или упаковка из фольги находились на расстоянии не менее 2 см от стенок камеры печи, иначе она может вызвать искрение и привести к повреждению печи.

Металлические шпажки можно использовать, если на них нанизываются большие куски. Если возникнет дуга, следует выключить печь и заменить металлические шпажки деревянными.

Кухонные принадлежности для микроволновки

Помимо посуды полезно иметь и другие кухонные принадлежности, которые облегчат вам приготовление пищи в микроволновой печи.

Так, для обжаривания больших порций мяса и выпекания пирогов и тортов удобно пользоваться специальными решетками-подставками.

В комплект некоторых микроволновых печей входят вращающиеся стеклянные подставки и одна или две металлические решетки-подставки (высокая и низкая).

Стеклянная подставка может использоваться в любых

режимах печи: микроволновых, конвекционных, комбинированных, автоматических.

Высокая металлическая подставка предназначена, как правило, для жарения в режиме «Гриль», низкая — для размораживания и выпечки.

Используя металлическую решетку вместе со стеклянной вращающейся подставкой, можно приготовить большое количество блюд.

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ПЕЧЬЮ

Заземление и установка микроволновой печи

Заземление и установка микроволновой печи должны быть выполнены в соответствии с прилагаемой инструкцией по эксплуатации.

Проверка печи после распаковки

Прежде всего следует распаковать микроволновую печь, удалить упаковочный материал и проверить, нет ли повреждений на корпусе печи: царапин, деформации дверки, вмятин или трещин. Не удаляйте пленку с внутренней поверхности дверки. Если печь повреждена, сразу обратитесь к продавцу, у которого она была куплена. Не устанавливайте печь, если она повреждена.

Установка печи на место

1. Установить печь на ровную устойчивую поверхность.
2. Наружная поверхность микроволновой печи покрыта защитной пленкой, которую необходимо удалить перед использованием.
3. Необходимо, чтобы вокруг печи было достаточно места для общей вентиляции. Вентиляционные отверстия самой печи должны содержаться в чистоте. Если все вентиляционные отверстия заблокированы во время работы, печь может перегреться, что, в свою очередь, приведет к ее поломке.
4. Поскольку вентиляционные отверстия, через которые выходят пар и горячий воздух, находятся в задней части печи, ее не следует устанавливать так, чтобы она закрывала розетку.
5. Не устанавливайте печь вблизи радио- и телеприемников, иначе могут возникнуть радиопомехи.
6. Не устанавливайте микроволновку вблизи отопительных приборов и водопроводных кранов. При выборе места для установки печи необходимо учитывать, чтобы рядом с этим местом не было нагревателей воздуха, источников пара или огня, так как это может нарушить изоляцию и привести к замыканию.
7. Расстояние от верхней поверхности печи до любой

плоскости над ней должно быть не менее 17 см.

Подготовка гриля к работе

Если вы купили печь с грилем, имейте в виду, что для защиты во время транспортирования или хранения гриль-элемент покрывают защитным слоем. Для удаления этого слоя необходимо нагревать гриль-элемент в течение 5 мин. При осуществлении этой процедуры возникнут неприятные запахи. Не пугайтесь, но обязательно следуйте указаниям, приведенным в инструкции по эксплуатации. После удаления защитного покрытия печь готова к использованию.

Подсоединение к сети переменного тока

Проверьте маркировку напряжения, которое указано на задней стенке печи. Оно должно соответствовать напряжению в сети вашего дома. Если напряжение в сети выше указанного, это может привести к возгоранию или другой поломке печи. Если напряжение в сети ниже указанного, процесс обработки пищи будет дольше. Производитель не несет ответственности за неполадки, возникшие в случае подключения печи к сети с напряжением, не соответствующим указанному на задней стенке печи и в инструкции по эксплуатации.

В случае повреждения шнура питания он должен быть заменен изготовителем или его сервисным агентом или другим квалифицированным лицом во избежание несчастного случая.

Микроволновая печь обязательно должна быть заземлена. Рекомендуется пользоваться штепселями и розетками наилучшего качества, которые можно отключить на тот период, когда микроволновая печь не эксплуатируется.

> Неправильное подсоединение может вызвать поломку микроволновой печи, а также привести к физической травме.
>
> Ни производитель, ни продавец не несут ответственности за возможные повреждения в результате подсоединения.

Если клеммы в штепселе не снабжены маркировкой или у вас нет уверенности в правильности ваших действий, проконсультируйтесь у квалифицированного специалиста.

Общие правила пользования печью

Перед эксплуатацией микроволновой печи внимательно изучите инструкцию по эксплуатации печи и неуклонно следуйте ее рекомендациям.

Перечисленные ниже правила являются универсальными для разных типов микроволновых печей, и их соблюдение необходимо как для обеспечения полной безопасности пользования микроволновой печью, так и для получения результатов ее работы.

1. Прежде чем установить желаемый режим работы печи, возьмите посуду, пригодную для использования в микроволновой печи, наполните ее водой и поместите внутрь печи для пробного включения.

2. Никогда не включайте печь, в которой нет пищевых продуктов, так как это может стать причиной ее выхода из строя. Однако включение печи без находящихся в ней продуктов НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ не причинит ей вреда.

3. Не включайте печь, если не установлен поворотный стол.

4. Всегда будьте осторожны, когда достаете из печи поворотный стол, так как в процессе приготовления пищи он может покрыться жиром, выделяемым продуктами.

5. В отличие от простых микроволновых печей, использующих только энергию микроволн, комбинированные микроволновые печи, использующие и другие виды энергии для обработки пищи, могут нагреваться, т.е. их корпуса и дверки могут быть горячими. Всегда пользуйтесь кухонной рукавицей или прихваткой, когда достаете из печи посуду с приготовленной пищей.

6. Не дотрагивайтесь до корпуса печи, за исключением кнопок и ручек панели управления, сразу после завершения или в процессе ее работы в режимах «Гриль» и комбинированных.

7. Не оставляйте микроволновую печь без присмотра, если обработка продукта или приготовление блюда рассчитано на короткое время, так как в ваше отсутствие из-за передержки блюда в печи может произойти его возгорание.

8. Не включайте микроволновую печь, если ее дверка открыта.

9. Дверку можно открывать и во время приготовления пищи. В этом случае автоматически отключается микроволновое излучение, а отсчет времени, установленного на таймере, прекращается и возобновляется только после закрытия дверки.

10. Не пытайтесь снять дверку, разобрать панель или самостоятельно производить какой-либо ремонт.

11. Если печь сильно нагрелась в результате работы в комбинированном режиме («Комби»), не ставьте в нее посуду из пластика или стироформа, так как они могут расплавиться.

12. Не пользуйтесь для приготовления пищи бумажными контейнерами, изготовленными из вторсырья. В них могут оказаться чужеродные компоненты, которые будут искрить и воспламеняться при нагревании.

13. Если в процессе приготовления пищи с использованием металлической посуды наблюдается искрообразование, следует немедленно прервать процесс и заменить посуду.

14. Следите за процессом разогревания или приготовления пищи, особенно если продукты находятся в пластиковых, бумажных или других воспламеняющихся контейнерах. Если из микроволновой печи идет сильный дым, который может быть следствием возгорания, следует в первую очередь, не открывая дверки, отключить печь от сети, или выдернуть шнур из розетки, или обесточить саму сеть.

15. Если вы обрабатываете пищу в легко воспламеняющейся упаковке (например, попкорн в упаковке), постоянно следите за процессом приготовления во избежание возможного возгорания.

16. Если продукт покрыт кожурой или пленкой (например, картофель, куриная печень, яичный желток), перед помещением в печь необходимо проткнуть его несколько раз вилкой.

17. Если в комплект печи входят стеклянные вращающиеся подставки и поперечный ролик, не пользуйтесь печью при отсутствии в ней этих элементов. Не устанавливайте две стеклянные вращающиеся подставки одновременно.

Меры предосторожности

Как и любое техническое устройство, микроволновая печь требует грамотного и осторожного обращения. Перечисленные ниже правила безопасности необходимо соблюдать при использовании любых электробытовых приборов.

1. Прежде чем приступить к эксплуатации микроволновой печи, внимательно изучите инструкцию по эксплуатации и придерживайтесь рекомендованных в ней мер предосторожности. Особое внимание обратите на предотвращение воздействия на организм энергии микроволнового излучения.

Для уменьшения риска получения ожогов, удара электрическим током или воздействия на организм микроволнового излучения следует неукоснительно соблюдать рекомендации инструкции по эксплуатации.

2. Микроволновая печь должна быть в обязательном порядке

заземлена. Необходимые подсоединения должны производиться только в соответствии с инструкцией по установке микроволновой печи.

3. Установка и размещение микроволновой печи должны производиться только при полном соблюдении правил инструкции по эксплуатации.

4. Используйте микроволновую печь только в тех целях, которые указаны в инструкции по эксплуатации. Не используйте ее как емкость для хранения каких-либо предметов. Категорически запрещается использовать печь для просушивания одежды, бумаги, других непищевых изделий, а также в целях стерилизации. Это может привести к возгоранию.

5. Не включайте печь, если повреждены шнур или штепсель, а также если микроволновая печь неисправна или ее перед этим уронили.

6. Не закрывайте никаких отверстий, имеющихся на корпусе микроволновой печи.

7. Не используйте печь вне закрытых помещений.

8. Не допускайте попадания электрошнура или штепселя в воду.

9. Держите электрошнур подальше от нагретых поверхностей.

10. Следите, чтобы шнур не свисал свободно со стола или стойки, на которой установлена микроволновая печь.

11. При чистке поверхностей дверки и корпуса, которые соприкасаются друг с другом при закрывании дверки, используйте только слабые мыльные растворы и наносите их влажными губками или мягкими тряпками.

12. Нельзя пользоваться микроволновой печью при открытой дверке, так как организм может подвергнуться воздействию микроволнового излучения.

13. Очень важно соблюдать правила аккуратного обращения с запором дверки МВП.

14. Никогда не прикладывайте силу для закрытия дверки.

15. Не допускайте попадания посторонних предметов между дверкой и передней панелью МВП. Зажатый предмет надо сразу убрать, иначе испортится механизм закрытия.

16. Следите, чтобы не образовалось скопления грязи и остатков чистящих средств на поверхности корпуса, к которой прилегает изолирующий уплотнитель дверки.

17. Дверка должна закрываться плотно. Не пользуйтесь печью при наличии таких неисправностей, как перекос или коробление дверки, поломка или ослабление петель и запора дверки, повреждения уплотнителей дверки и поверхности, к которой она прилегает.

18. Не используйте микроволновую печь для нагрева предметов, изготовленных из материалов, подверженных химической коррозии (например, сульфиды, хлориды), так как образующиеся при этом пары могут контактировать с пружинами и замками запирающего устройства и выводить их из строя.

19. Не включайте МВП, если она неисправна.

20. Не пытайтесь ремонтировать или регулировать микроволновую печь самостоятельно. Техническое обслуживание печи обязательно должны производить только квалифицированные специалисты. Поэтому для проверки, ремонта или регулировки микроволновой печи обращайтесь в специализированные пункты сервисного обслуживания.

21. Категорически запрещается включать пустую печь. Если есть опасность, что печь может нечаянно включиться, держите в ней чашку с водой.

22. Выбирайте правильный режим обработки, особенно в том случае, если в печь помещаются продукты, упакованные в легковоспламеняющиеся материалы — бумагу и пластик.

23. Чтобы уменьшить вероятность возгорания, не перегревайте продукты, особенно содержащие много жира и сахара (кондитерские изделия, сосиски, жирные мясные продукты).

24. Не пережаривайте масло и жир: их температуру контролировать невозможно.

25. Перед тем как поместить продукты в печь, снимите с упаковки металлические зажимы или упаковочную проволоку.

26. Если внутри печи произошло искрение или возгорание, следует, не открывая дверки, отключить микроволновую печь от сети. Для этого либо выдерните шнур из розетки, либо обесточьте саму сеть.

27. Если продукты или посуда, находящиеся в печи, раскалились, выключите печь, откройте дверку печи, отключите сетевой шнур или обесточьте сеть, вывернув пробки или отключив рубильник.

28. Всегда снимайте крышки и пробки с банок и бутылок, упаковку с продуктов, перед тем как поместить их в печь. Если этого не сделать, то внутри емкости образуются пары, избыточное давление которых может привести к взрыву даже после окончания обработки пищи.

29. Никогда не готовьте в печи яйца в скорлупе, а также крупных ракообразных с твердым панцирем — под давлением пара изнутри они «взорвутся». Если вы хотите готовить сырые яйца, которые предварительно не размешали или не взбили, то необходимо проколоть вилкой пленку на желтках. Иначе они

также могут разлететься. В некоторых случаях это может случиться и с яйцами без скорлупы, поэтому при приготовлении яиц в печи накрывайте посуду крышкой и снимайте ее не раньше чем через минуту после того, как посуда с блюдом извлечена из печи.

Для предотвращения вероятности взрыва не помещайте в печь плотно или герметично закрытые емкости. Консервированные продукты не разогревайте в банках — переложите их в подходящую посуду.

Разогревая детское питание, снимайте с банок винтовые крышки, а с рожков — соски.

Предостережение: использование микроволновой печи ребенком, как, впрочем, и во всех случаях эксплуатации электроприборов детьми, должно проходить только под присмотром взрослых. Не подпускайте к микроволновке малышей. Если печь оборудована блокирующим устройством, держите его всегда задействованным, пока печь не работает.

30. Всегда прокалывайте покрытые кожурой, пленкой или оболочкой продукты: картофель, помидоры, яблоки, сосиски и т.п. Если их не проколоть, то образующийся в них пар разорвет их.

31. Не пытайтесь приготовить в микроволновой печи воздушную кукурузу. Это можно делать только в специально приспособленной печи или если кукуруза упакована в пакет, предназначенный для обработки в микроволновой печи. Никогда не предпринимайте попыток сделать воздушную кукурузу в бумажном пакете. Если при приготовлении воздушной кукурузы используется растительное масло, то это может привести к появлению дыма, гари и воспламенению.

32. Не жарьте пищу в большом количестве масла — оно может начать бурно выкипать.

33. При нагревании жидких продуктов, в том числе супов, соусов и напитков, в микроволновой печи может происходить их вскипание без появления пузырьков, свидетельствующих о достижении температурной точки кипения. В результате такого спонтанного закипания часть жидкости может вылиться из емкости, в которую она налита. Для того чтобы избежать этого, рекомендуется:

а) не пользоваться вытянутыми вверх емкостями с узкой горловиной или маленьким отверстием;

б) для разогревания быстро вскипающих жидкостей

применять емкости с широким горлышком и глубокую посуду;

в) не доводить жидкость до активного кипения, лучше дать ей отстояться 30–40 секунд в печи (за это время процесс кипения закончится), перемешать и осторожно достать емкость из печи;

г) перемешивать жидкость, перед тем как поставить ее в микроволновую печь. После некоторого предварительного нагрева снова перемешать.

34. Содержимое детских бутылочек после обработки в микроволновой печи необходимо помешать и проверить его температуру, перед тем как кормить ребенка.

35. Крышку или пленку, которой накрыта пища, приподнимайте осторожно, чтобы не обжечься паром.

Уход за микроволновой печью

Для того чтобы микроволновая печь работала долго и безотказно, нужно правильно ухаживать за ней. Для чистки печи ни в коем случае нельзя использовать абразивные материалы, не пользуйтесь даже специально предназначенными для микроволновых печей чистящими средствами. Они могут повредить наружные или внутренние поверхности.

Необходимо регулярно мыть камеру микроволновой печи, вращающиеся противень, кольцо, решетки для гриля и наружные поверхности. Перед чисткой следует убедиться, что печь выключена и нагревательный элемент полностью остыл.

Уход за внутренней частью печи

Внутренние поверхности современных микроволновок изготовлены из нержавеющей стали. Вытирайте подтеки и другие следы приготовления пищи сразу же после окончания этого процесса. Для этого пользуйтесь мягкими тряпками или губками, смоченными в мыльном растворе. Затем смойте мыльный раствор чистой водой и протрите насухо. Можно также пользоваться теми пластиковыми или нейлоновыми мочалками для мытья посуды, которые рекомендованы для чистки сковород и кастрюль с тефлоновым покрытием.

Для чистки эмалированных стенок можно пользоваться любым чистящим средством для эмалированных поверхностей, также нанесенным на мягкую губку или салфетку. После применения моющих средств внутренние поверхности необходимо промыть чистой водой.

При мытье печи надо следить за тем, чтобы вода не попала в

центральное отверстие.

Для очистки внутренних стенок от трудносмываемого налета и засохших остатков пищи поставить в печь сосуд с водой и прокипятить ее 3–5 мин. Тогда отмокшая грязь легко отстанет при вытирании.

Удалять сильные загрязнения можно с помощью неабразивных чистящих паст и порошков, причем последние рекомендуются только для чистки деталей из нержавеющей стали, вращающейся подставки и поперечного ролика. В целях удаления неприятных запахов из камеры в нее помещают посуду с водой (примерно 1 л), кладут в нее ломтик лимона, добавляют 1 ч. ложку ванильной эссенции и кипятят воду 5 мин.

Время от времени необходимо вынимать и мыть отдельно все съемные части: вращающуюся подставку и кольцо, полки и решетки. Стеклянную *вращающуюся подставку* мойте в мыльной теплой воде или в посудомоечной машине. *Поперечный ролик* и *дно внутри печи* надо чистить регулярно во избежание чрезмерного шума: протрите дно печи губкой, смоченной в мыльной воде или очистителе для окон, а затем вытрите насухо. Поперечный ролик можно мыть теплой водой или в посудомоечной машине.

Следы от пищи с внутренней поверхности дверки удаляют, пока печь еще не остыла. Делают это с помощью мягкой ткани или губки, смоченной в мыльном растворе, затем смывают мыльный раствор водой и протирают насухо мягкой тканью.

Уход за наружными поверхностями

Наружные поверхности (дверки, корпус, панель управления, уплотнители) сначала надо протереть мягкой тканью, смоченной в слабом мыльном растворе, затем промыть водой и протереть насухо мягкой тканью. Не используйте абразивные средства или материалы (порошки, пасты и т.п.), а также растворители, содержащие ацетон, нашатырный спирт или отбеливатель.

Соблюдайте особую аккуратность при чистке панели управления. Панель управления следует чистить влажной мягкой тканью, слегка смоченной в чистой воде, затем протереть насухо. Не пользуйтесь щетками или химическими веществами для чистки этой части печи.

Тщательно удаляйте с дверки и уплотнителей остатки пищи.

ИЗУЧАЕМ ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ РЕЖИМЫ: КЛАССИФИКАЦИЯ И НАЗНАЧЕНИЕ

Режимы микроволнового излучения

Эти режимы в обиходе имеют и другие названия: микроволновые режимы, режимы «Микроволны», режимы СВЧ. Зарубежные обозначения: MW, Microwave.

Любая микроволновая печь может работать в этих режимах. Но если простые печи имеют только микроволновое излучение, то в более сложных (комбинированных) печах наряду с микроволновыми режимами предусмотрены и режимы с другими источниками нагрева, например режимы «Гриль», «Конвекция» («Горячий воздух») и др. Поэтому приведенные ниже сведения относятся не только к простым, но и к любым другим микроволновым печам.

Различные фирмы выпускают печи с разной мощностью микроволнового излучения: от 600 до 1100 Вт — это максимальная выходная мощность. Однако печи работают не только на максимальной мощности, но и на частичной. Количеством рабочих уровней мощности и определяется число микроволновых режимов. Современные печи имеют от 5 до 10 таких режимов.

Уровни мощности могут обозначаться порядковым номером (1-й уровень, 2-й уровень и т. д.), процентами (мощность 100%, мощность 75% и т. д.), символами или цифрами, означающими мощность в ваттах.

Если до недавнего времени наибольшее распространение имели микроволновые печи с выходной мощностью 600–650 Вт, то сейчас максимальным спросом пользуются печи с мощностью 800–850 Вт и все большую популярность завоевывают печи с мощностью 1000 Вт.

Печи с пятью режимами мощности

Чаще всего печи имеют пять микроволновых режимов:

1) режим «**Высокая (полная) мощность**» (в зарубежной маркировке «**High**») — 100% мощности. Это самый скоростной и высокотемпературный режим, используемый для максимально быстрого приготовления или разогрева. Он более всего подходит для приготовления рыбы, нежного мяса, бекона, овощей, фруктов,

напитков (кипячение и заварка чая, кофе и т. д.) и разогревания некоторых блюд;

2) режим «**Мощность выше средней**» («**Medium high**») — 70–80% от максимальной мощности. Он имеет и другое название — «Жарение», потому что он хорош для обжаривания птицы и свинины. При использовании этого режима продукты меньше высыхают. Их не надо часто мешать, поминутно следить за приготовлением. Используйте его для разогревания готовых блюд и выпечки. Он годится для тушения и приготовления кушаний, включающих сыр, сметану, белый соус, а также для быстрого равномерного разогревания, исключающего выкипание;

3) режим «**Средняя мощность**» («**Medium**»), который называют также режимом «Медленное кипение», — 50–60% от максимальной мощности. Назначение режима: быстрое размораживание, равномерное разогревание, медленное обжаривание и тушение мяса, приготовление супов, блюд из рыбы и морепродуктов, молочных продуктов;

4) режим «**Мощность ниже средней**» («**Medium low**») — 25–30% от максимальной мощности. Назначение режима: медленное разогревание пищи, размягчение сливочного масла и сыра, шоколада, меда, мороженого. Это режим иногда называют «Размораживание»;

5) режим «**Низкая мощность**» (в зарубежной маркировке «**Low**») — 10–15% от максимальной мощности. Такой режим, самый низкотемпературный, идеально подходит для разогревания нежных продуктов и сохранения тепла готового продукта.

Режим «Гриль»

В режиме «Гриль» (в зарубежной маркировке «Grill») работают комбинированные микроволновые печи, оборудованные инфракрасным или обычным грилем. В процессе приготовления в таком режиме пища покрывается золотистой хрустящей корочкой. Особенно вкусными получаются зажаренные в гриле птица, рыба, куски мяса, запеканки, блюда из сыра, цветной капусты, картофеля и др.

Режим «Гриль» используется также на конечных стадиях приготовления для получения обжаренной зарумяненной корочки.

Режим «Конвекция»

Режим «Конвекция» (в зарубежной маркировке «Conv»)

называют также режимом «Горячий воздух», или «Духовка».

Многие микроволновые печи оборудованы нагревательным элементом (спиралью), расположенным снаружи, и вентилятором, который обеспечивает конвекцию (циркуляцию) горячего воздуха, нагреваемого этим элементом. За счет конвекции в момент включения печи продукты сразу начинают нагреваться, хотя духовка еще не прогрелась. Благодаря циркуляции горячего воздуха процесс приготовления идет быстрее, продукты прогреваются более равномерно. Это позволяет готовить пищу одновременно на вращающейся тарелке и на решетке, которая прилагается к печи. Особенно вкусными получаются закуски, различные блюда из мяса и рыбы, суфле, пицца и, конечно, выпечные изделия.

Для выпечки режим «Конвекция» используется после предварительного нагрева камеры. Особенно удаются в этом режиме такие выпечные изделия, как слойки с кремом, лепешки, бисквиты, слоеные пироги, сдоба, сухарики, а также различные запеканки, в которых содержится мало жидкости.

В режиме «Конвекция» хорошо готовить также очень постные или небольшие куски мяса (массой менее 500 г). Можно разогревать продукты в фольге и металлической посуде, поддерживая в печи определенную, даже низкую, температуру. Например, можно разогревать детское питание в упаковке при 40°С.

Комбинированные режимы

Микроволновые печи разных моделей и фирм-производителей могут работать в различных комбинированных режимах.

Режим «Микроволны + гриль» (в зарубежной маркировке «Combi», «Micro + grill», «MW + grill» и др.)

Большинство современных печей позволяет сочетать работу в микроволновом режиме с традиционным тепловым нагревом в гриле. При этом чем больше используются микроволны, тем быстрее идет приготовление, но мясо получается менее качественным, чем при обычном тепловом нагреве. При изменении пропорции в сторону увеличения времени работы гриля и уменьшения — микроволн мясо получается более традиционного вкуса, но увеличивается время приготовления.

Возможны два варианта этого комбинированного режима:

одновременное или последовательное подключение микроволн и гриля. При использовании первой комбинации быстро и хорошо зажариваются куски мяса или рыбы и запеканки большой массы. Вторая комбинация позволяет быстро довести блюдо до готовности с помощью микроволн, а затем подрумянить его в гриле.

Для того чтобы максимально срабатывал эффект гриля, в комплект печи включают одну или две решетки разной высоты (высокая — для продуктов небольшого размера, низкая — для крупных продуктов). Не рекомендуется использовать другие (нештатные) решетки, так как в период работы микроволн имеют значение геометрические размеры данных решеток.

Применение металлических поддонов и тарелок недопустимо. В качестве поддона для стекания жира можно использовать штатный поддон с керамическим покрытием. Не допускается скол эмали и небрежное отношение при промывке.

Режим «Микроволны + конвекция» (в зарубежной маркировке «MW + Conv»)

Этот режим дает хорошие результаты для большинства блюд, в том числе для выпечки. Он позволяет сэкономить время и подрумянить поверхность блюда, чего нельзя достигнуть при включении одного только микроволнового излучения. Для обработки в этом режиме пригодна пища с большим содержанием влаги, например не очень густые запеканки.

При конвекционном режиме температура стабилизируется в пределах 40–250˚С, что позволяет исключить подгорание и добиться равномерного пропекания при сохранении аромата и сочности продукта.

Режим «Гриль + конвекция» («Grill + Conv»)

При использовании этого режима микроволновой печи продукты быстро поджариваются и при этом еще и подрумяниваются со всех сторон.

Особенно удобно зажаривать в режиме «Гриль + конвекция» жирные куски мяса или птицы.

Автоматические режимы

Многие современные комбинированные микроволновые печи

оборудованы системами автоматики. Такие печи могут выполнять в автоматических режимах функции размораживания, разогревания, приготовления, гриля, комбинированной обработки. При этих режимах не нужно устанавливать время работы печи, следует лишь задать определенную программу, все остальное печь сделает сама.

В самых новых зарубежных моделях микроволновых печей существуют специально адаптированные для России программы автоматического приготовления с использованием пароварки — «Гарниры и каши». Нажав одну из кнопок на панели управления, вы сможете без труда приготовить белый рис, гречу, овсянку, картофель, свежие овощи.

При этом приготовление 500 г овощей на пару займет всего 6 мин, а 250 г риса — 16–17 мин.

Таблица пересчета времени обработки для печей с разной выходной мощностью

Существует жесткая зависимость между мощностью микроволнового излучения и затраченным временем на приготовление пищи: чем больше мощность, тем меньше время обработки.

В этой книге время приготовления в рецептах указано для микроволновых печей с максимальной выходной мощностью 850 Вт. Если мощность вашей печи меньше или больше 800–850 Вт, время приготовления, приведенное в рецептах, надо скорректировать по таблице.

Таблица пересчета времени приготовления блюд для печей с различной мощностью

600 Вт	**700 Вт**	**750 Вт**	**850 Вт**	**900 Вт**	**950 Вт**	**1000 Вт**	**1100 Вт**
35 с	30 с	27 с	23 с	22 с	20 с	19 с	18 с
1 мин 15 с	1 мин	50 с	40 с	38 с	35 с	34 с	31 с
2 мин 30 с	2 мин	1 мин 45 с	1 мин 15 с	1 мин 10 с	1 мин 10 с	1 мин 05 с	1 мин
3 мин	2 мин 30 с	2 мин 15 с	1 мин 45 с	1 мин 40 с	1 мин 35 с	1 мин 30 с	1 мин 20 с
3 мин 30 с	3 мин	2 мин 45 с	2 мин 15 с	2 мин 10 с	2 мин	1 мин 55 с	1 мин 45 с
4 мин	3 мин 30 с	3 мин	2 мин 30 с	2 мин 20 с	2 мин 15 с	2 мин 10 с	1 мин 55 с
4 мин 30 с	4 мин	3 мин 45 с	2 мин 45 с	2 мин 40 с	2 мин 30 с	2 мин 20 с	2 мин 10 с

5 мин 30 с	4 мин 30 с	4 мин	3 мин 20 с	3 мин 15 с	3 мин 10 с	3 мин	2 мин 40 с
6 мин	5 мин	4 мин 30 с	3 мин 45 с	3 мин 35 с	3 мин 20 с	3 мин 10 с	3 мин 05 с
7 мин	6 мин	5 мин 30 с	4 мин 30 с	4 мин 15 с	4 мин	3 мин 50 с	3 мин 30 с
8 мин	7 мин	6 мин 30 с	5 мин 30 с	5 мин 15 с	4 мин 55 с	4 мин 40 с	4 мин 15 с
9 мин	8 мин	7 мин 30 с	6 мин 30 с	6 мин 10 с	5 мин 50 с	5 мин 30 с	5 мин
10 мин	9 мин	8 мин 30 с	7 мин 30 с	7 мин 10 с	6 мин 40 с	6 мин 20 с	5 мин 45 с
11 мин 30 с	10 мин	9 мин	8 мин	7 мин 30 с	7 мин 10 с	6 мин 50 с	6 мин 10 с
12 мин 30 с	11 мин	10 мин	9 мин	8 мин 30 с	8 мин	7 мин 10 с	7 мин
14 мин 30 с	12 мин	11 мин	10 мин	9 мин 30 с	8 мин 50 с	8 мин 30 с	7 мин 40 с
15 мин 30 с	13 мин	12 мин	11 мин	10 мин 30 с	9 мин 50 с	9 мин 20 с	8 мин 30 с
16 мин 30 с	14 мин	13 мин	12 мин	11 мин 30 с	10 мин 40 с	10 мин 10 с	9 мин 15 с
17 мин	15 мин	13 мин 30 с	12 мин 30 с	12 мин	11 мин	10 мин 30 с	9 мин 40 с
18 мин	16 мин	14 мин 30 с	13 мин 30 с	13 мин	12 мин	11 мин 30 с	10 мин 30 с
20 мин	17 мин	15 мин 30 с	14 мин 30 с	13 мин 45 с	13 мин	12 мин	11 мин
21 мин	18 мин	16 мин	15 мин	14 мин	13 мин 30 с	12 мин 45 с	11 мин 30 с
22 мин	19 мин	17 мин	15 мин 30 с	14 мин 30 с	13 мин 45 с	13 мин	12 мин
23 мин	20 мин	18 мин	16 мин	15 мин 15 с	14 мин 15 с	13 мин 30 с	12 мин 30 с
29 мин	25 мин	22 мин	18 мин	17 мин	16 мин	15 мин	15 с 14 мин
35 мин	30 мин	27 мин	22 мин	21 мин	19 мин 45 с	18 мин 45 с	17 мин
41 мин	35 мин	32 мин	25 мин	23 мин 45 с	22 мин 15 с	21 мин 15 с	19 мин 15 с
48 мин	40 мин	37 мин	30 мин	28 мин 30 с	26 мин 45 с	25 мин 30 с	23 мин
54 мин	45 мин	42 мин	34 мин	32 мин	30 мин	29 мин	26 мин
60 мин	50 мин	45 мин	37 мин	35 мин	33 мин	31 мин	28 мин

68 мин	55 мин	50 мин	40 мин	38 мин	36 мин	34 мин	31 мин
76 мин	60 мин	54 мин	43 мин	41 мин	38 мин	36 мин	33 мин

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ ПИЩУ

Технология приготовления пищи в микроволновой печи существенно отличается от традиционных способов обработки продуктов, и поэтому при пользовании микроволновой печью очень важно изучить ее особенности.

Чтобы готовить быстро и вкусно, надо знать, как микроволны действуют на разные продукты и как различные свойства продуктов влияют на процесс их приготовления. Кроме того, необходимо владеть навыками приготовления пищи в различных режимах работы микроволновых печей.

Рекомендации по приготовлению конкретных блюд (закусок, супов, вторых блюд, выпечных изделий и др.) приведены в части 2 — в начале соответствующего раздела рецептов. Здесь же рассмотрим общие рекомендации по обработке продуктов.

Приготовление пищи в режимах микроволнового излучения

У каждого продукта — свои секреты приготовления

Время приготовления пищи в микроволновой печи зависит не только от уровня мощности режима, но и от массы продукта, его формы, физических свойств (плотности, содержания влаги, костей, жира, сахара), от начальной температуры.

Масса продуктов. Чем больше масса продуктов, которые вы хотите одновременно приготовить в микроволновой печи, тем больше времени потребуется для этого и тем больше расход энергии. Действие микроволн охватывает поверхностный слой глубиной 20–50 мм. Уже на глубине 20 мм волны теряют 50% мощности. Дальше тепло передается за счет теплопроводности (исключение составляют яйца, где жирный желток прогревается быстрее белка).

Если вы хотите добиться отличных результатов, приготовляя продукты разной массы, выполняйте следующие рекомендации.

1. Желая ускорить приготовление продукта, нарезайте его одинаковыми небольшими кусочками. Одинаковые по размеру кусочки готовятся более равномерно.

2. Не перегружайте печь приготовлением большого количества продукта за один раз. Лучше приготовьте то же количество за несколько приемов.

3. Однако и слишком маленькие порции (менее 200 г) готовить в печи не рекомендуется. Если же вам все-таки понадобилось обработать менее 200 г продукта (например, при сушке зелени), поставьте в печь для нагрузки стакан с водой.

4. Готовя в микроволновом режиме 4 порции по рецепту, рассчитанному на 2 порции, увеличьте в 1,5 раза указанное в нем время (но не в 2 раза, как иногда рекомендуется).

5. Для запекания и жарения больших кусков мяса пользуйтесь специальной посудой для жарения. Материал, из которого изготовлена эта посуда,— лучший проводник электромагнитных волн. Он поможет вам сэкономить время и энергию.

Размер и форма продуктов. Маленькие кусочки готовятся быстрее, чем крупные куски. Куски, одинаковые по размеру и форме, доходят до готовности одновременно, в отличие от кусков разной формы и размеров.

Многие продукты, например рыба, птица, языки, некоторые овощи, имеют неправильную форму, состоят из частей разной величины. Тонкие части будут готовы раньше, чем толстые, и готовятся равномернее. Поэтому тонкие части надо размещать ближе к центру блюда или кастрюли, а толстые — по краям. Например, если вы готовите цыпленка, то более тонкие части, такие как крылышки и ножки, следует помещать в центр посуды, в которой он готовится.

Можно также прикрыть или обернуть тонкие части алюминиевой фольгой, которую снимают по истечении первой трети или половины времени приготовления.

Кроме того, имейте в виду, что круглые куски пекутся быстрее, чем квадратные или продолговатые.

Плотность продукта. Плотные продукты хуже пропускают микроволны и больше нагреваются. Чем выше плотность продукта, тем больше времени требуется для его обработки. Так, блюдо из мясного фарша будет готово значительно быстрее, чем кусок мяса той же массы, картофельное пюре — быстрее, чем целый клубень картофеля. Поэтому плотные продукты нужно готовить при средней мощности, чтобы добиться равномерного по всей толщине нагрева.

> Блюда, в состав которых входит большое количество жиров или сахара, разогреваются быстрее, чем продукты с большим содержанием воды. Жиры и сахар в процессе приготовления пищи достигают высокой температуры быстрее, чем вода.

Содержание влаги. Влажная среда хорошо поглощает микроволны. Овощи, особенно молодые и свежие, содержат много

воды, на их поверхности быстро появляется влага, и готовятся они легко. Если влаги недостаточно, надо добавить немного воды, чтобы еда не пересыхала. Только не перестарайтесь: избыток воды замедлит приготовление. Просто слегка смочите продукты. Особо сочные продукты, например помидоры и кабачки, протыкайте иголкой, чтобы выходил пар.

Содержание костей. Кости хорошо проводят тепло. Вот почему мясо с костью запечется быстрее, чем кусок бескостного мяса. Зато мясо без костей пропекается равномернее. Чтобы добиться равномерного прогрева, выступающие кости на время прикрывают алюминиевой фольгой.

Содержание жира. Жир хорошо поглощает энергию и быстро нагревается. Приготовление жирного мяса или рыбы занимает меньше времени, чем постного. Большие куски жаркого, индейка и курица подрумяниваются после продолжительного нагрева в печи благодаря тому, что жир выступает на поверхность.

Содержание сахара. Сахар, активно поглощая энергию микроволн, нагревается быстрее других продуктов и может подгореть. Чтобы избежать этого, надо растворять сахар или тщательно перемешивать его с сыпучими продуктами.

Начальная температура продукта. Замороженный продукт готовится дольше, чем тот же продукт, имеющий комнатную температуру. А поскольку и комнатная температура колеблется в зависимости от времени года, в холодный зимний день времени на приготовление может уйти больше, чем в летнюю жару. В рецептах за исходную температуру продукта принята комнатная.

Специфические приемы готовки в микроволновых режимах

Прокалывайте продукты, покрытые кожицей, пленкой или оболочкой. Если вы хотите научиться хорошо и вкусно готовить с помощью микроволновой печи, вам надо освоить и неукоснительно выполнять определенные приемы, специфические для микроволновой кулинарии. Некоторые виды продуктов покрыты плотной кожурой или пленкой. К ним относятся неочищенные фрукты и овощи (яблоки, помидоры, картофель — как в кожуре, так и очищенный, и др.), печень, сосиски, яичные желтки и т. д. Такие продукты, перед тем как поместить в микроволновую печь, необходимо проткнуть вилкой или другим острым предметом, чтобы через получившиеся отверстия мог выйти образующийся внутри них пар, иначе продукты могут взорваться под воздействием избыточного внутреннего давления, и кусочки их разлетятся по всей камере. При запекании рыбы

целиком сделайте несколько надрезов на коже в самых толстых местах.

Правильно располагайте продукты внутри камеры. В разных зонах камеры продукты прогреваются по-разному. В центре нагрев слабее, поэтому ближе к центру следует располагать, например, нежные овощи (спаржу, брокколи), которые легко переварить. Большинство же продуктов надо размещать несколько в стороне от центра вращающейся подставки, ближе к дверке.

Применяются несколько вариантов расположения продуктов для получения наилучшего результата их кулинарной обработки.

Если вы готовите, например, несколько картофелин в мундире, то для достижения равномерности обработки их следует положить в круглую посуду.

Если нужно приготовить одновременно продукты разной формы и величины, то более тонкие и маленькие следует положить ближе к центру посуды, в которой они готовятся. Здесь концентрация тепла ниже, чем по краям.

Раскладывая овощи в кастрюле или на блюде, тонкие части кладут в середину, толстые и жесткие — ближе к краю.

Продукты, сложные по конфигурации и неоднородные по толщине, такие как, например, рыба, следует самой тонкой частью (хвостом) обращать к центру.

Если блюдо хранилось в холодильнике или если вы хотите просто разогреть блюдо в печи, то его более крупные и более плотные компоненты следует располагать по краям, а менее плотные — в середине.

Тонко нарезанные куски мяса следует укладывать в середину блюда с перехлестом (край на край), а крупные куски мяса или сосиски — по краям и плотно друг к другу.

Продукты и напитки в маленьких порционных формах и чашках, небольшие кулинарные изделия сходной формы (например, булочки), мелкие овощи (картофель) лучше всего разместить по кругу на достаточном и равном расстоянии друг от друга. Не стоит ставить что-нибудь в центр, потому что здесь пища готовится медленнее. Нельзя также класть порции друг на друга.

Перемешивайте, перекладывайте и переворачивайте продукты в процессе приготовления. Перемешивайте пищу в направлении от краев к центру емкости, чтобы добиться равномерного нагрева. Пища не нуждается в постоянном помешивании, как при варке на обычной плите, где она может подгореть или прилипнуть ко дну. Но чем больше порция приготовляемого в микроволновой печи продукта, тем чаще его

следует перемешивать. Делайте это, по крайней мере, дважды за время приготовления блюда.

Пироги, торты, запеканки через равные промежутки времени поворачивают на 180°, если, конечно, печь не оснащена вращающимся поддоном.

Крупные куски мяса и птицы обычно переворачивают один раз в середине приготовления. Это касается и котлет, если их жарят не под крышкой.

Солить надо вовремя. Рыбу солите после приготовления, чтобы она не пересушивалась. Мясо, предназначенное для жарения, лучше солить тоже после приготовления, иначе соль впитает влагу и поверхность мяса будет жесткой. Если вы хотите, чтобы овощные блюда получились сочными и нежными, солите их тоже готовыми, так как соль, добавленная в процессе приготовления, обезвоживает овощи и делает их жесткими.

Правильно подбирайте форму посуды. Для того чтобы ваши кулинарные изыски увенчались успехом, правильно подбирайте форму посуды. Требования к форме изложены в разделе «Посуда и кухонные принадлежности для микроволновки». Главное, помните: в глубокой посуде пища прогревается дольше, чем в мелкой; в круглой — равномернее, чем в прямоугольной; в посуде с наклонными стенками кушанье может пригореть по краям, оставаясь непропеченным в центре.

Накрывайте посуду крышкой. Посуду с овощами, супом, рыбой или мясом, предназначенным для тушения, не забывайте накрыть крышкой. Это обеспечит вам сразу три преимущества:

1) уменьшается разбрызгивание сока и жира;

2) сохраняется сочность приготовляемого продукта, так как крышка, удерживая пар над блюдом, предотвращает его пересушивание;

3) сокращается время приготовления блюда.

Специальная посуда для микроволновых печей, как правило, имеет крышки с отверстиями, через которые пар выходит наружу, так что можно не бояться выкипания через край. Если вы пользуетесь крышками без отверстий, слегка сдвигайте их в сторону, чтобы дать выход пару. Удобнее всего стеклянные крышки от кастрюль или пластмассовые колпаки.

Посуду или форму, для которой не удалось подобрать крышку, можно накрыть пластиковой пленкой, бумажной салфеткой, специальной фольгой с отверстиями, полотенцем и т. д. (можно использовать все материалы, пригодные для микроволновой печи). Бумажные салфетки не мешают испарению влаги, но не дают разлетаться капельками кипящего жира.

Не забывайте прикрыть крышкой приготовляемые на плоской

посуде блюда с густыми соусами, иначе соус затвердеет по краям и прилипнет к посуде.

Снимая крышку или покрытие, будьте осторожны, чтобы не обжечься паром

Мясо молодых животных лучше готовить открытым, в крайнем случае, его можно накрыть бумажным полотенцем или пергаментной бумагой, тогда сок и жир не будут разбрызгиваться во время жарения.

Форму с тестом также чаще всего не накрывают, но тогда защищают края изделия и выступающие фигурные детали кусочками фольги. Однако если тесто плотное и выпекается сравнительно долго, форму накрывают пластиковой пленкой или пергаментом.

Нельзя накрывать посуду с напитками, содержащими молоко, — они быстро «убегают».

После приготовления дайте блюду отстояться. Приготовление пищи продолжается еще в течение некоторого времени, даже после того как микроволновое излучение выключено. Процесс обработки продолжается не за счет энергии микроволнового излучения, а за счет эффекта проводимости, в силу которого тепло проникает в глубь продукта. Это время нужно учитывать, определяя готовность блюд. Поэтому вынимайте блюдо из печи, не доводя до полной готовности, и выдерживайте (отстаивайте) его под крышкой или в фольге еще некоторое время. Можно также после окончания того или иного цикла кулинарной обработки продукта в микроволновой печи дать ему постоять в выключенной печи, не вынимая его.

Продолжительность отстаивания (выдерживания) продукта зависит от его массы и плотности. В некоторых случаях достаточно времени, которое требуется для того, чтобы достать продукт из печи и после окончания цикла обработки и поставить на стол. В то же время при большой плотности и большой массе продуктов продолжительность их выдерживания может достигать 10 мин. В течение этого времени температура внутри продукта повышается еще на 5–8°С и степень его готовности становится полной. Для мяса и птицы, например, время отстаивания составляет 10–15 мин, для рыбы — 5–10 мин, для блюд из яиц — 1–4 мин.

Во время отстаивания рыбу, овощи и запеканки плотно закрывают крышкой. Целые овощи заворачивают в фольгу. Оболочка от фольги, в которую заключают мясо, должна выпускать пар, чтобы удалить избыток влаги.

Отстаивание продуктов после завершения процессов размораживания, приготовления или разогревания всегда

улучшает качество обработки, так как позволяет продукту прогреться более равномерно.

После отстаивания проверяют готовность блюда и, если нужно, доводят его в печи. О том, как проверить готовность блюда, см. ниже.

Хотите подрумянить блюдо — пожалуйста. Кулинары никак не желают смириться с «бледностью» продуктов, приготовленных в микроволновых режимах, и придумали несколько способов подрумянивания. Для этого совсем не обязательно пользоваться специальной посудой для жарения, о которой шла речь раньше.

Во-первых, можно полить запекаемые продукты (тушку птицы, кусок мяса) коричневой приправой, соевым соусом, горчицей, подливкой, топленым маслом, желе со специальными добавками, которые не только подрумянят изделие, но и улучшат его вкус.

Во-вторых, можно воспользоваться сухими смесями. Коричневым сахаром, рублеными и молотыми орехами, сахарной пудрой, корицей посыпают запеканки и пирожные. Аппетитно выглядит мясо, посыпанное паприкой, птица, панированная смесью толченых сухарей с пряностями, или рыба, посыпанная тертым сыром и сухарями.

Почти любой продукт можно обжарить в микроволновой печи, обваляв его в панировочных сухарях. Продукты раскладывают на блюде как можно более тонким слоем и запекают при полной мощности. Время обработки зависит от массы и вида продукта. В любом случае его надо почаще помешивать.

Румяная корочка появляется при обжаривании мяса или птицы в предварительно разогретом растительном масле или жире (но не сливочном масле) в посуде с ферритовым покрытием.

Научимся определять готовность блюд

Количество времени, затрачиваемого на приготовление того или иного блюда, зависит от возможностей конкретной микроволновой печи и может различаться, поэтому перед употреблением нужно обязательно убедиться, что блюдо действительно готово. Опыт приготовления пищи традиционными способами в этом вам не поможет. Придется привыкнуть к тому, что в микроволновой печи продукты не покрываются румяной, поджаристой корочкой. Какие же признаки позволяют судить о готовности блюда?

Верхняя корочка готового кекса или бисквита остается бледной, не коричневеет, зато выпечка гораздо пышнее, чем приготовленная в обычной духовке. О готовности выпечки можно судить по тому, отстает ли изделие от краев формы, или воспользоваться традиционным способом — проткнуть корж лучинкой или тонкой деревянной палочкой. Если корж пропекся, палочка останется сухой. Проверяя готовность пирога, воткните нож посередине между краем и центром пирога. Если лезвие осталось чистым — пирог готов. Середина пирога затвердеет со временем.

В готовое мясо легко входит вилка, оно расслаивается на волокна.

Легко расслаивается и готовая рыба. Ее вынимают из печи, когда мякоть в середине еще остается слегка прозрачной. Не передержите рыбу в печи. Она будет сухой и жесткой.

Куриная ножка, доведенная до готовности, свободно двигается в месте сочленения и выделяет желтоватый сок.

О готовности моллюсков в раковинах свидетельствуют матовый оттенок мяса и розовая окраска раковины.

Следует помнить, что в рецептах указано приблизительное время приготовления блюд. Точное время зависит от свойств продуктов, перечисленных выше. Поэтому готовьте продукты чуть меньше указанного времени, пробуйте и, при необходимости, доводите до готовности, особенно если речь идет о нежных сортах рыбы, воздушных запеканках, нежных овощах. Если блюдо недоварено, это не страшно, а вот переваренное исправить невозможно.

Правильно выбираем микроволновый режим

О классификации и назначении микроволновых режимов подробно рассказано в разделе «Изучаем эксплуатационные режимы: классификация и назначение». Здесь же покажем, как пользоваться этими знаниями на практике.

Во-первых, помните: если вы не установили необходимый режим (уровень мощности) микроволнового излучения до того, как установили время приготовления (обработки) блюда, печь автоматически будет работать в режиме 100%-й мощности. В печах, оснащенных дисплеем, уровень мощности излучения во время процесса приготовления можно проверить, нажав соответствующую кнопку.

Во-вторых, если до работы в микроволновом режиме вы использовали свою печь в режиме гриля, конвекции или

комбинированном режиме, необходимо охладить печь до того, как вы будете использовать ее в режиме микроволн. Никогда не включайте микроволновую печь, если внутри нее ничего нет.

Регулировать температуру и скорость нагрева позволяет переключатель, которым оснащены все микроволновые печи.

Быстрее всего пища готовится в режимах «Высокая (полная) мощность» («High») и «Мощность выше средней» («Medium high»), однако скорость не всегда решает успех дела.

Предположим, вам надо приготовить жесткое мясо. Чтобы оно стало мягким, его надо долго тушить при невысокой температуре. Ни супы, ни соусы не любят сильного кипения. Оно превращает суп в неаппетитное варево, уничтожает вкус и аромат. Блюда, содержащие яйца, молоко, сливки, сыр, сметану, также готовят медленно.

При быстром и сильном нагревании большие куски прожариваются неравномерно, тепло не успевает проникать вглубь.

Вот почему так важно правильно выбрать режим приготовления.

Если блюдо не доведено до полной готовности, проверьте:

1) правильно ли выбран уровень мощности;

2) правильно ли выбрана продолжительность кулинарной обработки продукта (в рецептах указывается приблизительное время). Время приготовления продуктов в микроволновой печи зависит от таких факторов, как их исходная температура, масса, плотность, размер и т. п.;

3) правильно ли выбрана посуда.

Если блюдо передержано (пересушено, пережарено и т п.), то, прежде чем еще раз попытаться приготовить это блюдо, проверьте:

1) не слишком ли высок выбранный уровень мощности;

2) не слишком ли велика установленная продолжительность кулинарной обработки (время, указанное в рецептах, является приблизительным).

Приготовление пищи (жарение) в режиме «Гриль»

Комбинированные микроволновые печи оборудованы грилем. Режим «Гриль» («Grill») позволяет поджаривать и разогревать пищу быстро, не используя микроволнового излучения. В этом режиме можно зажарить целый кусок мяса, цыпленка, шашлык, ломтики сала, гренки, запеканки и др. Это способ идеален для приготовления тостов или оладий. Помните, что печь должна быть горячей.

Когда вы используете гриль в первый раз, возможно появление дыма и неприятных запахов. Чтобы не испортить приготавливаемую пищу, прогрейте верхний и нижний гриль-элементы в течение 10 минут, прежде чем поместить пищу в печь.

Будьте осторожны: температура внутри печи и стекла дверки очень высокая. Не дотрагивайтесь до стекла дверки и металлических внутренних элементов печи, когда вынимаете или помещаете пищу в микроволновую печь, — пользуйтесь кухонными рукавицами.

Чтобы блюдо, приготовленное в режиме «Гриль», получилось вкусным и аппетитным, выполняйте следующие рекомендации

Подберите подходящую посуду, поставьте металлическую решетку, входящую в комплект поставки печи,— низкую или высокую (одновременно две решетки ставить нельзя).

Лучших результатов жарения позволяет добиться высокая решетка. Высокая металлическая решетка рекомендуется для приготовления продуктов небольшого размера, таких как тосты, бекон или стейк.

Продукты можно укладывать прямо на решетку или сначала выложить их на противень или на жаростойкую тарелку, а затем поставить на решетку.

Используйте жаростойкую посуду, предназначенную для микроволновой печи. Если вы не используете микроволновое излучение в процессе приготовления, можете ставить металлическую посуду прямо на металлическую решетку, не боясь возникновения искр.

Если вы жарите, например, кусок мяса без посуды на решетке, то положите на нее пергаментную бумагу либо алюминиевую фольгу или поставьте под решетку тарелку, чтобы капающая жидкость (сок и жир) не попадала на поворотный стол.

При жарке большого жирного снаружи куска мяса жир надо предварительно крестообразно надрезать ножом, сделав сетку.

Не солите мясо перед жаркой его под грилем, в противном случае мясо потеряет слишком много сока и станет сухим. Солить и перчить его надо по окончании процесса жарки.

Мясо получится вкуснее, если вы перед жаркой подержите его в течение 8–12 часов в маринаде.

По истечении примерно половины времени жарки переверните продукт. Это особенно важно, например, при прожаривании птицы целиком или ее частей, филе, сосисок и т. п. При этом лучше пользоваться не вилкой, а кулинарной лопаточкой (пластиковой или деревянной), щипцами или другими неострыми предметами, чтобы из продукта не вытек сок.

Если вы хотите хорошо поджаренную хрустящую корочку, побрызгайте продукт за пару минут до окончания жарки соленой водой.

Перед тем как вынуть готовое жареное мясо из микроволновой печи и резать его на куски, подержите его там в течение 10 мин после выключения — мясной сок распределится по всему куску мяса и не будет вытекать после разрезания.

При запекании взбитого яичного белка следует предусмотреть достаточное расстояние между продуктом и грилем, так как взбитый белок поднимается вверх.

Приготовление пищи в режиме «Конвекция»

Режим «Конвекция» («Conv») позволяет готовить пищу так же, как в обычной духовке. В этом режиме микроволновое излучение не используется.

Перед тем как начать приготовление пищи в режиме «Конвекция», рекомендуется сначала прогреть печь до необходимой температуры (за исключением режима конвекции при 40˚С). Максимальное время прогрева печи составляет 30 мин. Если процесс приготовления не начнется сразу после прогрева печи, индикатор режима конвекции, имеющийся в современных печах с конвекцией, продолжит мигать и температура прогрева печи будет показана на дисплее. Через 15 мин, если процесс приготовления так и не был начат, печь отключится автоматически.

Этот способ идеален для выпекания печенья, пирожных, лепешек, хлеба, пудингов, больших фруктовых пирогов и других кондитерских изделий. Помните, что печь должна быть горячей.

Поместите пищу на низкую или высокую решетку. Лучших результатов выпекания или жарения вы добьетесь при использовании высокой решетки.

Используйте огнеупорную посуду, предназначенную для микроволновых печей. Всегда пользуйтесь кухонными рукавицами, когда достаете пищу из микроволновой печи, так как посуда, в которой готовится пища, очень сильно нагревается.

Если вы не используете микроволновое излучение в процессе приготовления, можете ставить металлическую посуду прямо на металлическую решетку, не боясь возникновения искр.

Температуру в камере можно проверить во время процесса приготовления, нажав на кнопку «Конвекция» («Conv»).

Приготовление пищи в комбинированных режимах

В связи с тем что при работе печей в комбинированных режимах происходит подключение одного режима к другому, процессы обработки пищи имеют свои особенности.

Режим «Микроволны + обычная плита»

Микроволновая печь при всех своих достоинствах не лишена некоторых недостатков по сравнению с обычной плитой. Поэтому бывает выгодно комбинировать традиционную технологию с микроволновой: приготовление блюда начинают в микроволновой печи, а до готовности его доводят в духовке или на плите, и наоборот.

Примеры использования этого режима:

1) гренки, обжаренные на обычной плите, используют для приготовления горячих бутербродов в микроволновой печи;

2) блинчики или оладьи жарят на плите, а начинку готовят в микроволновой печи;

3) к макаронам, отваренным обычным способом, подают соус, приготовленный при помощи микроволн;

4) цыпленка, запеченного до полуготовности, «доводят» в обычной духовке, на решетке. При допекании в духовке мясо получается сочнее, а запеканки и пироги прогреваются более равномерно.

Возможности комбинирования не исчерпываются приведенными примерами. Оно открывает широкое поле для кулинарных фантазий.

Режим «Микроволны + гриль»

Для обжаривания небольших (массой менее 500 г) или постных кусков мяса в режиме «Микроволны + гриль» следует сочетать с режимом «Гриль» микроволновое излучение небольшой мощности (20–30%), т.е. режимы «Мощность ниже средней» («Medium low») или «Низкая мощность» («Low»). Жарить большие куски мяса следует в сочетании с мощностью 40–50%, т. е. с режимом «Средняя мощность» («Medium»).

Невысокие запеканки и овощи надо жарить, комбинируя режим «Гриль» с режимом микроволнового излучения 30–70% мощности, т. е. «Средняя мощность» («Medium») или «Мощность выше средней» («Medium high»).

Если печь-оборудована двойным грилем (верхним и нижним), то комбинированный режим «Микроволны + верхний гриль»

позволяет совместить режим гриля с одним из следующих трех уровней микроволнового излучения: 60%, 50%, 40%.

Режим «Микроволны + верхний гриль + нижний гриль» позволяет совместить режим гриля с одним из следующих трех уровней микроволнового излучения: 50%, 40%, 30%.

Оба режима предназначены для выпечки и жарения с образованием хрустящей корочки, оба идеально подходят для обработки продуктов, обычно приготавливаемых в гриле (таких, как сосиски, котлеты, кусочки курицы и др.).

В этом режиме используйте жаростойкую посуду, предназначенную для микроволновых печей.

Не следует ставить металлическую посуду непосредственно на низкую металлическую решетку, так как в этом режиме используются микроволны, и может возникнуть искрение.

Пищу можно готовить и без посуды, поместив продукт на низкую решетку или поворотный стол.

Всегда пользуйтесь кухонными рукавицами, когда достаете пищу из печи, так как посуда, используемая для приготовления пищи в комбинированных режимах, очень сильно нагревается.

Режим «Микроволны + конвекция»

Этот комбинированный режим называют также «Микроволны + горячий воздух» или «СВЧ + конвекция».

Данный режим позволяет совместить функции конвекции с одним из трех уровней микроволнового излучения: 60%, 50%, 40%. Режим имеет много вариантов использования: он позволяет, например, поджарить мясо или птицу, испечь пироги, приготовить замороженные мучные полуфабрикаты.

Для быстрого подрумянивания мяса при использовании режима «Микроволны + горячий воздух» нужно устанавливать температуру на 10–20˚С выше, чем в режиме «Конвекция» («Горячий воздух»).

Большие по размеру запеканки лучше всего готовить в режиме «Микроволны + конвекция» при мощности микроволн 30–70%.

Изделия из теста, содержащие много жидкости, или компоненты, насыщенные влагой, лучше выпекаются в режиме «Микроволны + конвекция», когда к горячему воздуху подключаются микроволны мощностью 20–40% (режим «Мощность ниже средней» — «Medium low»).

Всегда используйте только жаростойкую посуду или посуду, предназначенную для микроволновой печи. Стеклянная и

керамическая посуда наилучшим образом подходит для микроволновых печей, так как позволяет микроволнам равномерно воздействовать на пищу.

Посуду с пищей поместите на низкую металлическую решетку или на поворотный стол. Не следует ставить металлическую посуду непосредственно на низкую металлическую решетку, так как в этом режиме используются микроволны, и может возникнуть искрение.

Всегда пользуйтесь кухонными рукавицами, когда достаете пищу из микроволновой печи, так как посуда в этом комбинированном режиме очень сильно нагревается.

Режим «Микроволны + конвекция + нижний гриль»

Данный режим идеален для приготовления небольших по размеру продуктов с образованием хрустящей корочки, например замороженных картофельных полуфабрикатов (таких, как чипсы, картофельные крокеты или вафли), рыбных палочек, куриных нагетов, гамбургеров, сосисок или сарделек.

Требования к посуде такие же, как для предыдущего режима («Микроволны + конвекция»).

Режим «Конвекция + верхний гриль + нижний гриль»

Этот режим, как и предыдущий, обеспечивает образование хрустящей корочки, позволяет запекать и жарить различные продукты небольшого размера.

Так как в данном режиме не используется микроволновое излучение, можно использовать металлическую посулу, не боясь возникновения искрения.

В комбинированных режимах с грилем или конвекцией крышка не применяется.

Автоматические комбинированные режимы

Автоматические комбинированные режимы значительно упрощают процесс приготовления пищи. При использовании таких режимов достаточно лишь задать вид продукта и программу приготовления. Все остальное печь сделает сама, управляя последовательностью подключения режимов и их мощностью, чтобы наилучшим образом обеспечить

приготовление выбранного блюда.

В микроволновой печи в таких режимах можно, например, выпекать классические пироги и хлеб — они получаются подрумяненные, с хрустящей корочкой, также можно легко и быстро приготовить румяную пиццу или запеканку и т. д

РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПРОДУКТОВ

Одно из преимуществ микроволновой печи — это возможность быстрого и легкого размораживания продуктов. Морозилка позволяет надежно сохранять мясо, овощи, десерты, а также оставшуюся от обеда еду, дополнительные порции про запас и т. д. Но перед приготовлением замороженные продукты надо разморозить, и микроволновая печь делает это в считанные минуты, что часто бывает как нельзя более кстати, особенно если вам неожиданно требуется что-то быстро приготовить.

Для размораживания используется микроволновое излучение. Прежде чем поставить продукты в печь, с упаковки удаляют металлические предметы, продукты укладывают в глубокую посуду, чтобы вода не заливала дно печи. Во всех случаях, если продукт входит с крышкой, ее лучше применять. Это предотвращает разбрызгивание жидкости и упрощает уборку камеры.

Большинство продуктов размораживают в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low»), который поэтому часто называют режим «Размораживание».

Автоматическое размораживание

В современных микроволновых печах, оборудованных системой автоматики, для размораживания предназначены автоматические режимы, при которых печь сама регулирует мощность и время размораживания в зависимости от массы и вида продукта. Для этого нужно лишь установить переключатели в соответствующие положения согласно инструкции по эксплуатации.

Практические рекомендации:

1) сняв упаковку, поместите продукт в глубокую посуду, поставьте на низкую металлическую решетку и накройте калькой;

2) после размораживания пища должна быть холодной, но полностью размягченной;

3) накрывайте фольгой края и более тонкие места продукта;

4) необходимо выдерживать (отстаивать) размораживаемый продукт (особенно большого размера) в печи после окончания процесса для получения наилучших результатов.

Как правило, печи имеют четыре программы размораживания:

1) MEAT (мясо);

2) POULTRY (птица);

3) FISH (рыба);
4) BREAD (хлеб).

Размораживание при ручном управлении

Для размораживания достаточно мощности низкого уровня: 20–30%, максимум 50%. Затрачиваемое на размораживание время напрямую зависит от уровня мощности. Для щадящего размораживания (и разогревания) лучше всего сочетать низкий уровень мощности с более продолжительным временем обработки. Время размораживания зависит также и от формы упаковки: продукты в мелких прямоугольных упаковках размораживаются быстрее, чем в глубоких.

При размораживании продуктов надо выполнять следующие рекомендации:

1) в процессе оттаивания, когда это станет возможно, отделяйте смерзшиеся куски друг от друга, это ускорит процесс размораживания;

2) для более равномерного размораживания переворачивайте продукт через 3 мин, а если это фарш или ягоды, то периодически помешивайте и разделяйте на куски;

3) если наиболее нежные части продукта стали нагреваться, закройте их кусочками фольги и продолжайте размораживание;

4) сливать воду желательно после окончательного размораживания и делать выдержку (отстаивание продукта) перед началом приготовления;

5) целесообразно уменьшить продолжительность цикла размораживания продуктов и дать им постоять в печи какое-то время после окончания этого цикла.

Ниже описываются приемы размораживания различных продуктов при ручном управлении.

Размораживание овощей

Замороженные овощи перекладывают в неглубокую посуду и добавляют немного воды — из расчета 1 столовая ложка на 1 порцию. Посуду накрывают крышкой или фольгой для микроволновой печи. Размораживают овощи в режиме «Мощность ниже средней», («Medium low» 20–30%). Размораживанию овощей сначала мешает корочка льда, которая преграждает путь микроволнам. Но стоит ей растаять, как поглощение энергии резко возрастает. Поэтому после исчезновения ледяной корочки надо перемешать овощи, чтобы размораживание протекало

равномерно.

Размораживание ягод и фруктов

Замороженные ягоды и фрукты быстро и легко размораживаются в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low», 20–30%). Их раскладывают на тарелке или блюде тонким слоем и прикрывают крышкой. В процессе размораживания ягоды или дольки фруктов один-два раза перемешивают. После размораживания ягоды и фрукты отстаивают при комнатной температуре. Фрукты, упакованные в специальные мешочки, размораживают прямо в упаковке, предварительно надрезав или проколов мешочек.

Размораживание мяса

Лучше всего в микроволновой печи размораживаются плоские куски мяса толщиной до 2 см, замороженные сандвичи с рубленым бифштексом, изделия из рубленого мяса, порционное жареное мясо, котлеты на косточке и т. п. При размораживании в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low», 20–30%) эти продукты оттаивают равномерно, не прогреваясь по краям. Как правило, на оттаивание 500 г таких продуктов в печи уходит около 6 мин, и до 10 мин затрачивается на доведение до готовности (отстаивание) под крышкой. Чтобы ускорить размораживание и обеспечить равномерный прогрев, продукты надо переворачивать и как можно раньше разделять на кусочки (порции).

> Большие куски мяса следует размораживать полностью, прежде чем начинать готовить. Размораживание можно прекратить, когда мясо легко прокалывается шпилькой в центре. Мясо должно быть холодным, но не ледяным — лучше всего, если температура внутри куска будет +4°С. Чтобы мясо не теряло жидкость, надо готовить его сразу после размораживания.

Несколько сложнее разморозить большие и плотные куски мяса. Есть опасность, что верхние слои начнут запекаться, в то время как внутренние останутся замороженными. Поэтому крупные куски лучше не размораживать в микроволновой печи. Но если вы все-таки решили сделать это, не размораживайте мясо

в печи до конца — лучше выньте его и подержите при комнатной температуре 30–45 мин. Крупные куски следует начинать размораживать в режиме «Средняя мощность» («Medium»), а продолжать — в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low»), если мясо начнет нагреваться. Для размораживания мясо, уложенное на перевернутую тарелку, помещают в глубокую посуду (при этом сок будет стекать вниз, и избыток влаги не помешает оттаиванию).

Размораживание птицы

При размораживании целой птицы тушку кладут грудкой вниз на перевернутую тарелку, которую помещают в глубокую посуду; выступающие тонкие части тушки (ножки и крылышки) прикрывают фольгой. По истечении половины времени, требуемого на размораживание, фольгу снимают, тушку переворачивают.

При размораживании птицы, разделанной на кусочки, по истечении половины времени, требуемого на размораживание, кусочки отделяют друг от друга и переворачивают.

Птицу, как и мясо, прежде чем начинать готовить, надо размораживать полностью.

Размораживание рыбы и морепродуктов

Рыба и морские продукты довольно быстро размораживаются в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low»).

Вынув рыбу из микроволновой печи, ее отстаивают при комнатной температуре, обсушивают салфеткой и готовят при полной мощности (режим «High»).

Рыбу можно готовить и в полуразмороженном виде.

Размораживание мучных изделий

В микроволновой печи легко разморозить замороженный хлеб, булочки. Эти изделия обычно заворачивают в бумажные салфетки или полотенца и кладут на вращающийся поддон. Можно также накрыть поддон печи листом пергамента, уложить на него в один слой булочки и т. п. и накрыть другим листом пергамента. Замороженные печеные изделия накрывать не надо. Размораживание занимает немногим более 1 мин.

Склеившиеся при замораживании изделия размораживают около 30 секунд, осторожно разъединяют и продолжают процесс.

Замороженная пицца получается особенно аппетитной, если ее разогреть в специальной керамической посуде для жарения. Пиццу массой около 200 г после размораживания (2,5 мин в печи режиме «Medium low» и выдержка 10 мин при комнатной температуре) можно подогреть около 1 мин в режиме «High».

Замороженный фруктовый пирог массой около 600 г, не снимая упаковки, надо положить на решетку и размораживать сначала 10–12 мин в режиме «Мощность ниже средней» («Medium low»), а затем 6–6,5 мин в режиме «Мощность выше средней» («Medium high»), после чего отстаивать 2–3 мин.

Если вы хотите разморозить не весь фруктовый пирог, а только кусок его, то при массе 135–150 г прямо в упаковке положите этот кусок на вращающуюся подставку и размораживайте 4 мин в режиме «Medium low», потом 1 мин в режиме «Medium high», после чего дайте отстояться 1–2 мин.

С замороженным ореховым пирогом поступайте иначе: снимите упаковку и положите пирог на керамическое блюдо поверх бумажного полотенца, поставьте блюдо на вращающийся поддон. При массе орехового пирога около 500 г размораживайте 4 мин в режиме «Medium low», потом 2 мин 45 с в режиме «Medium high» и 2–3 мин дайте на отстаивание.

РАЗОГРЕВАНИЕ ПИЩИ

Еще одна замечательная особенность микроволновых пёчей — возможность быстрого разогревания в них готовых блюд с сохранением вкуса, цвета, структуры и с минимальной потерей витаминов.

Для разогревания используется только энергия микроволнового излучения, т. е. микроволновые режимы.

Некоторые современные комбинированные микроволновые печи имеют режим автоматического разогревания, при пользовании которым нужно устанавливать лишь категорию продукта, а мощность и время печь назначает сама.

Для разогревания в более простых печах обычно используют режим «Полная мощность» («High»). Но для сохранения вкусовых качеств отдельных блюд больше подходят низкотемпературные режимы: «Средняя мощность» («Medium») и «Мощность ниже средней» («Medium low»). При этом следует придерживаться правила: режим разогревания должен быть ниже по мощности, чем режим приготовления блюда.

При разогревании пищи в любой микроволновой печи необходимо соблюдать следующие общие правила.

1. Блюдо с пищей обязательно накрывают крышкой, перевернутой тарелкой или фольгой для микроволновых печей.

2. При разогревании большого количества пищи ее несколько раз перемешивают, а если это невозможно, то поворачивают тарелку.

3. Жареное мясо или жаркое разогревают с небольшим количеством соуса. Отварное мясо поливают несколькими ложками бульона.

4. Толстые куски мяса располагают ближе к краям блюда.

5. Колбасные изделия (сосиски, сардельки), которые не варят, а просто разогревают, поступают в продажу в специальной упаковке. Их можно подогревать в упаковке, проколов вилкой в нескольких местах, чтобы выпускать пар. Время и режим подогревания зависят от вида изделия.

6. Когда готовят или разогревают тушку рыбы целиком, кожу в нескольких местах надрезают, чтобы она не полопалась.

7. Хвостовую часть и голову рыбы накрывают фольгой, это защищает их от пересушивания. Следите при этом, чтобы фольга не соприкасалась со стенками печи.

8. Овощи без жидкости и гарниры (рис, лапшу) сбрызгивают водой или белым вином.

9. Запеканки, предварительно смазанные растительным

маслом, разогревают в открытой посуде, которую один раз следует повернуть, при мощности выше средней («Medium high», 70–80%). Посуду с запеканкой закрывать не следует.

10. Особую осторожность следует соблюдать при разогревании сладких блюд: они легко подгорают.

11. Подливку и соусы разогревают в отдельных емкостях. Для этих целей пользуйтесь высокими и узкими емкостями, а не плоскими и широкими. При разогревании соуса, подливки или супа не заполняйте емкость более чем на ⅔.

12. Во избежание внезапного вскипания разогретой жидкости в месте соприкосновения с посудой жидкость необходимо помешивать или опустить в нее ложку, лучше пластмассовую. Если мешать металлической ложкой, нужно следить за тем, чтобы она не касалась внутренних стенок печи. Можно также оставить жидкость в печи на 20 секунд после подогревания.

13. Напитки рекомендуется разогревать в одинаковых сосудах (не более четырех сосудов одновременно), поставленных на встроенный вращающийся поддон или в центр подставки на одинаковом расстоянии от края. Емкость с напитком накрывать нельзя.

14. Консервы нельзя разогревать в металлических банках. Переложите их в сервировочную посуду. Время подогревания надо свести к минимуму. Уже после 1,5 мин подогревания проверьте готовность, а затем делайте это каждые 30 секунд.

15. Готовое детское питание и соусы можно разогревать в стеклянной банке, сняв с нее металлическую крышку.

16. Черствый хлеб можно освежить, завернув ломтики в бумагу и прогрев их в течение 40 секунд при полной мощности. А за 1,5 мин удается разогреть остывшие пирожки в посуде под крышкой (через 40 секунд их надо перевернуть).

17. Если наблюдается локальный перегрев и неравномерный нагрев, то необходимо уменьшить мощность или сделать перерыв 10–20 мин. Некоторые источники рекомендуют более быстро разогревающиеся части закрывать кусками фольги. На практике это малоэффективно; если все же фольга применяется, то необходимо обеспечить зазор между камерой и фольгой не менее 3 см во избежание появления искрения и порчи покрытия камеры.

РЕЦЕПТЫ
приготовления блюд
В МИКРОВОЛНОВЫХ РЕЖИМАХ

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ И БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ

Закуски обычно предваряют основные блюда или помогают утолить голод между основными приемами пищи. Если закуски должны возбудить аппетит перед основной трапезой, их готовят и подают в малых количествах, используют продукты острого, пряного вкуса, добавляют много специй и приправ. В микроволновой печи вы за считанные минуты приготовите горячие бутерброды, изысканные и соблазнительные закуски из овощей, мяса, рыбы, морепродуктов.

А те, кто любит готовить, могут дать волю своей фантазии, придумывая новые комбинации продуктов. В любом случае непременным компонентом должен быть сыр: расплавляясь, он связывает остальные продукты, придает им остроту.

НАСТАВЛЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

• Для приготовления горячих бутербродов лучше всего брать белый хлеб (батон). При желании с него можно срезать корку. Хлеб нарезайте нетолстыми (1–1,5 см) ломтиками, которые смазывайте сливочным маслом с одной или двух сторон или заранее обжаривайте на масле до золотистой корочки, приготовляя тосты или гренки.

• Вы можете придать бутербродам самую разнообразную форму: круглую, овальную, ромбическую, треугольную, квадратную. Для изготовления маленьких бутербродов можно даже пользоваться формочками для вырезки печенья.

• Бутерброды легче приготовить из черствого хлеба: он лучше сохраняет форму и нарезается.

• Из двух тостов можно соорудить трехслойный бутерброд — сандвич. Для него хлеб нарезают тоньше (0,5 см).

• Рубленые бифштексы, сосиски, различные фарши и салаты можно запечь между половинками сдобной булочки, посыпанной тмином.

• Чтобы при запекании хлеб не подгорел, подложите под него фольгу, накрытую бумажной салфеткой (салфетка будет впитывать влагу, выделяющуюся при нагреве), или используйте бумажные тарелки.

• Не передерживайте бутерброды в печи, чтобы хлеб не превратился в сухарь.

• Мясо, ветчину, грудинку и другие продукты лучше нарезать тонкими ломтиками. Проще запечь на бутерброде несколько тонких кусочков, чем один толстый.

Горячий бутерброд «Камамбер»

1 порция: 1 ломтик белого хлеба, 1 ломтик камамбера или другого сыра похожего сорта, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. брусники, 1 щепотка красного молотого перца.

Тост намазать маслом и посыпать брусникой. На бруснику положить сыр и посыпать перцем. Запекать в печи при полной мощности (режим «High») 30 с, пока сыр не расплавится.

Горячий бутерброд «Красный дьявол»

4 порции: 4 ломтика хлеба с изюмом, 4 ломтика сыра, 150 г ветчины, 1 большое яблоко, 1 ч. ложка столовой горчицы.

Слегка поджаренный хлеб намазать горчицей. Положить на него тонкий плоский кусочек яблока, потом ломтик ветчины и опять кусочек яблока. Нагревать при полной мощности (режим «High») 1–2 мин. Затем накрыть кусочком сыра и нагревать при мощности выше средней (режим «Medium high») 0,5–1,5 мин, пока сыр не начнет плавиться.

Горячие бутерброды с сыром и ветчиной

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 30 г сливочного масла, 4 ломтика сыра, 2 ломтика ветчины, молотый красный перец.

Хлеб намазать маслом, положить на него один ломтик сыра, посыпать перцем, накрыть ломтиком ветчины, снова посыпать перцем, а сверху положить второй ломтик сыра.

Запекать при полной мощности («High») 30–40 с. Сыр должен расплавиться, но не стекать с бутерброда.

Горячий бутерброд «Пицца»

1 порция: 1 ломтик белого хлеба, 1 ломтик сыра, 1 ломтик салями, 25 г сливочного масла, 1 маленький помидор (примерно 100 г), по щепотке молотого красного перца и соли.

Намазать тост маслом. Положить на него нарезанный

тонкими кусочками помидор. Посолить, поперчить и накрыть сверху сыром. Салями нарезать кубиками и положить поверх сыра.

Запекать бутерброд при полной мощности («High») 40 с до начала плавления сыра.

Горячий бутерброд с яйцом и сыром

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 кусочка сливочного масла.

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб нарезанное кружочками яйцо и посыпать сверху тертым сыром. Запекать при полной мощности (режим «High») 40–45 с.

Горячий бутерброд с брынзой и картофелем

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 40 г брынзы, 1 клубень отварного картофеля, 1 луковица, 1 яйцо (сырое), 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель натереть на терке. Лук мелко порубить. Брынзу протереть через сито. Яйцо взбить.

Все продукты соединить, добавить размягченное масло, перец и соль, перемешать. Полученную массу положить на хлеб и запекать 40 с при полной мощности («High»).

Горячий бутерброд с яйцом и соленым огурцом

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 небольшой огурец (маринованный или соленый), 1 небольшая луковица, 1–2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка тертого сыра, черный молотый перец по вкусу.

Два ломтика белого хлеба намазать маслом. Сваренное вкрутую яйцо, соленый огурец и луковицу мелко нарезать, перемешать с майонезом. На каждый ломтик горкой выложить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром.

Запекать в печи при полной мощности (режим «High») 40–50 с.

Горячий бутерброд с яйцами и маслинами

1 порция: 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, 2–3 фаршированные маслины, 1 ч. ложка майонеза, ½ ч. ложки горчицы, по 1 щепотке соли, красного молотого перца, паприки.

Нарезать сваренные вкрутую яйца. Смешать их с мелко нарезанными маслинами. Заправить майонезом, добавив горчицу. Посолить и поперчить по вкусу. Подготовленную массу выложить на тост. По вкусу посыпать паприкой. Нагревать при полной мощности (режим «High») 30–60 с, пока масса полностью не прогреется.

Горячий бутерброд с салатом

1 порция: 1 ломтик белого хлеба, 60 г чеддера, 30 г соленых огурцов, 1 кружочек помидора, ½ ч. ложки нарезанного репчатого лука, 1 ч. ложка сметаны, молотый красный перец, паприка, зелень укропа по вкусу.

Тертый сыр смешать с мелко нарезанным огурцом и луком, заправить сметаной, добавив красный перец. На тост положить кружочек помидора и посыпать укропом. Поверх помидора положить салат и посыпать по вкусу паприкой.

Прогревать при мощности выше средней («Medium high») 1–1,5 мин, пока сыр не расплавится, а салат полностью не прогреется.

Горячий бутерброд с грибным рагу

2 порции: 4 ломтика белого хлеба, 250 г свежих маленьких шампиньонов, 200 г жареного мяса (курицы, индейки, телятины), 4 ломтика ветчины, 8 ломтиков плавленого сыра, 2 яичных желтка, 25 г сливочного масла, ½ стакана сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек сухого белого вина, 1 ст. ложка муки или загустителя для белых соусов, 2 стебля лука-шалота, по 1 щепотке соли, молотого белого и кайенского перца.

Шалот очистить, мелко порубить. В кастрюлю положить сливочное масло и довести до кипения за 2 мин при полной мощности (режим «High»). Добавить шалот и пассеровать до прозрачности 2 мин при полной мощности.

Очищенные, разрезанные на четвертинки грибы сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю и, закрыв крышкой, прогревать в течение 2,5–3 мин при полной мощности. Массу перемешать и нагревать еще 1 мин при той же мощности (один раз перемешать).

Сливки соединить с мукой, солью и перцем, перемешать, этой массой полить грибы и запекать, не накрывая крышкой, 4 мин при полной мощности.

Добавить нарезанное кубиками мясо и взбитые с вином яичные желтки, запекать при средней мощности (режим «Medium») в течение 2 мин.

Хлеб слегка обжарить, положить его на огнеупорные тарелки, на хлеб положить ветчину, на ветчину — грибное рагу и накрыть тост двумя кусочками сыра. Запекать при полной мощности, пока сыр не начнет плавиться, — около 1 мин. Посыпать кайенским перцем.

Горячий бутерброд с килькой

1 порция: 1 ломтик черного хлеба, 3 кильки пряного посола, 2–3 кольца репчатого лука, 1 ч. ложка сливочного масла.

Ломтик хлеба намазать маслом, выложить на него обработанные кильки, на них — лук. Прогревать в печи при полной мощности (режим «High») 0,5 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Горячий бутерброд с килькой и творогом

1 порция: 1 ломтик белого или черного хлеба, 2 кильки пряного посола, 1 ч. ложка творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 кольца репчатого лука, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Смешать мелко нарубленную кильку, творог и взбитое яйцо. Смесь выложить на хлеб, намазанный маслом. Накрыть ее кольцами репчатого лука и посыпать зеленым луком. Прогревать при полной мощности («High») 20–25 с до пожелтения творога.

Гренки по-английски

2 порции: 200 г белого хлеба, 60 г тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо (желток), ⅓ стакана пива, готовая горчица и молотый красный перец по вкусу.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить на плите на слабом огне масло и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить перцем и горчицей. Желток взбить и, помешивая, тонкой струйкой добавить к остальным продуктам.

Еще раз разогреть, не доводя до кипения. Полученную массу нанести на гренки и запекать при полной мощности (режим «High») 1,5–2 мин.

Рубленые бифштексы на тостах

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 2 ломтика сыра, 2 рубленых бифштекса, 100 г отварных шампиньонов, 100 г сладкого перца, 1 луковица, молотый красный перец и соль по вкусу.

Положить бифштексы на тарелку и нагревать при полной мощности («High») 2,5 мин.

Шампиньоны мелко нарезать, отжать, смешать с мелко нарезанным сладким перцем и луком, добавить сок от бифштексов, все хорошо перемешать и выложить на бифштексы. Посыпать по вкусу солью и перцем и запекать при полной мощности 2 мин.

Выложить на хлеб смесь грибов с луком, на нее положить бифштекс и накрыть сверху сыром. Тосты положить на тарелки и нагревать при полной мощности, пока сыр не расплавится. Подавать горячими.

Яйца на чесночных тостах

2 порции: 2 ломтика черного хлеба, 25–30 г зеленого масла, 2 яйца, 1 долька чеснока, груботолченый черный перец, соль.

Дольку чеснока разрезать поперек и натереть ею ломтики хлеба. Приготовить зеленое масло: смешать размягченное сливочное масло и мелко нарубленную зелень. Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки выложить на плоские маленькие блюдца, смазанные сливочным маслом, посолить, наколоть деревянной зубочисткой и запечь при средней мощности в течение 1 мин. Белки взбить с небольшим количеством соли в крутую пену, выложить вокруг желтков, запечь в течение 1 мин на средней мощности, а затем дать отстояться 1,5 мин.

Ломтики хлеба намазать зеленым маслом, обжарить с обеих сторон на сковороде, выложить на тарелку и очень аккуратно переложить на хлеб подготовленные яйца. Посыпать перцем и сразу же подавать.

Хлеб по-французски

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла.

Прогреть посуду для запекания 25 с при полной мощности (режим «High»). Смешать в отдельной посуде яйца с молоком. Обмакнуть ломтики хлеба с обеих сторон в яично-молочную смесь. Нагретую посуду смазать маслом и уложить в нее хлеб. Обжарить ломтики с двух сторон при полной мощности за 1,5–2 мин.

Гамбургер

1 порция: 1 булочка, 1 рубленый бифштекс (полуфабрикат), 1 ст. ложка нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, пряности по вкусу.

Положить бифштекс на тарелку и нагревать в печи при полной мощности (режим «High») 2,5–3 мин.

Разрезать булочку и вложить в нее бифштекс, посыпав его луком, полив смесью кетчупа и майонеза и посыпав пряностями по вкусу. Подавать теплым.

Чизбургер

1 порция: 1 булочка, 1 рубленый бифштекс, 1 ст. ложка тертого сыра.

Положить бифштекс на тарелку и нагревать 1–1,5 мин при полной мощности (режим «High»). Перевернуть бифштекс, посыпать тертым сыром и нагревать еще 1–1,5 мин. Готовый бифштекс вложить в разрезанную на половинки булочку. При желании полить кетчупом. Подавать теплым.

Булочки (сандвичи) с яйцом

4 порции: 4 маленькие булочки, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, мускатный орех, зелень, соль по вкусу.

Булочки разрезать вдоль пополам. Яйца, сливки, соль и измельченную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 2,5 мин при полной мощности (режим «High»), пока яичная масса не загустеет. Дать немного остыть, разрезать на 4 части и выложить на половинки булочек. Сверху прикрыть вторыми половинками и запекать еще 2,5–3,5 мин.

Булочки (сандвичи) с маслинами

2 порции: 4 сдобные булочки, 4 яйца, 2 ст. ложки фаршированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки готовой горчицы, паприка, черный молотый перец по вкусу.

Булочки разрезать вдоль и слегка поджарить. Сваренные вкрутую яйца порубить ножом и перемешать с нарезанными маслинами, майонезом и горчицей, приправить по вкусу солью и перцем.

Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки и нагревать при полной мощности («High») 1,5–2 мин, пока салат полностью не прогреется.

Булочки (сандвичи) с куриным салатом

4–8 порций: 250 г отварного куриного мяса, 8 сдобных булочек, 1 пучок зелени сельдерея, 120 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

Куриное мясо и сыр нарезать мелкими кубиками, смешать, заправить майонезом. Добавить зелень, соль и лимонный сок. Булочки разрезать, удалить часть мякиша и наполнить их приготовленным салатом. Готовить при полной мощности («High») 2–3 мин. Подавать горячими.

Булочки (сандвичи) с куриным филе

4 порции: 4 булочки, 4 куриные грудки без костей (примерно 500 г), 2 ломтика ветчины, 2 ломтика ананаса, 4 ломтика плавленого сыра, 4 листа салата, 2 помидора, 2 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка паприки.

Посуду для жарения прогревать в печи 8–10 мин при полной мощности (режим «High»).

Куриные грудки, обвалянные в смеси муки с паприкой, на время положить в морозильник.

В посуду для жарения вылить масло. Обжаривать в нем филе 7–9 мин при мощности выше средней («Medium high»). Перевернуть по истечении половины времени приготовления.

Ломтики ветчины и ананаса разрезать пополам. Положить на каждую грудку ветчину, потом ананас и, наконец, ломтик сыра. Запекать 2,5—4,5 мин при мощности выше средней до плавления

сыра.

Разрезать булочки вдоль и положить на них лист салата, ломтики помидора и филе слоями (как в гамбургере). Подавать, пока филе не остыло.

Яйца «Шерри»

1 порция: 1 крупное или 2 мелких яйца, 1 ст. ложка сухого шерри, 2 ст. ложки куриного соуса, 1 ч. ложка ворчестерского соуса.

В блюдце налить шерри, куриный соус и сбрызнуть ворчестерским соусом. Разбить яйца, немного посолить и осторожно выложить на блюдце. Желток наколоть. Запекать 3–4 мин при полной мощности («High»), при этом белок не должен полностью затвердеть. На 1 мин оставить в выключенной печи. К столу лучше всего подать на кусочках белого длинного и узкого батона.

Яйца с ветчиной на тостах

2 порции: 2 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 100 г ветчины, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки голландского соуса, молотый красный перец по вкусу.

Порционные плоские блюдца смазать маслом. Вылить на них яйца, стараясь но смешивать желтки и белки. Желтки наколоть зубочисткой. Прогревать примерно 1 мин при полной мощности (режим «High») до загустения желтка.

На тосты положить ломтики ветчины, а поверх нее — яичницу. Полить соусом, посыпать перцем. Подавать теплыми.

Пикантный яичный крем

4 порции: 4 яйца (сырые), 4 ломтика постной копченой грудинки, 200 г тертого итальянского сыра, 6 ст. ложек молока, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ пучка зелени, молотый белый перец и соль по вкусу.

На дно тарелки положить два слоя пергаментной бумаги, слой грудинки и опять слой пергамента. В течение 25–30 с при средней мощности

(«Medium») обжаривать грудинку. Снять бумагу, остудить грудинку. Зелень сполоснуть, обсушить и мелко порубить.

Примечание. Получится очень красиво и вкусно, если вы украсите крем ½ ч. ложки красной икры или отдельно подадите к крему красную икру.

Сыр смешать с яйцами и молоком. Добавить зелень. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

Порционные формочки для суфле смазать сливочным маслом и посыпать раскрошенной грудинкой. Затем заполнить яичным кремом, накрыть фольгой и запекать 4 мин при полной мощности («High»), затем еще 4 мин при мощности ниже средней («Medium low»). Массе дать постоять 2–3 мин, затем, опрокинув формочки, выложить крем в тарелки.

К столу подать с белым хлебом и сливочным маслом.

Мясные шарики

12 штук: 450 г мясного фарша, 1 яйцо, 120 г молотых пшеничных сухарей, 1 ч. ложка соли, ¼ ч. ложки паприки, ⅛ ч. ложки черного молотого перца.

Смешать фарш, яйцо, сухари, соль, паприку и перец. Сформовать 12 шариков и разложить их по кругу в небольшой кастрюле.

Накрыть пергаментной бумагой и готовить при полной мощности (режим «High») 4–4,5 мин.

Мясная закуска

2 порции: 200 г нежирного мяса, 1 луковица, 150–170 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, острая приправа из смеси специй.

Мясо мелко нарезать, положить в стеклянную посуду, смешать с мелко нарезанным луком и поставить в печь на 1,5–2 мин при полной мощности («High»). Перемешать, слить сок, смешать мясо с томатной пастой, сахаром и приправой и запекать при полной мощности еще 1,5–2 мин. Готовое блюдо слегка остудить. Подавать теплым.

Сосиски в беконе

4 порции: 8 сосисок (или 4 сардельки), 300 г бекона, 120 г сыра.

Сосиски (сардельки) глубоко надрезать вдоль, положить в надрез нарезанный соломкой сыр, обернуть ломтиками бекона,

сколоть шпажками или зубочистками. Запекать при полной мощности («High») 2–3 мин. Подать к столу с хлебом и горчицей.

Колбаски с карри

4–6 порций: 1 кг колбасок, 2 луковицы, 1 маленькое яблоко сорта «Грэнни смит», стакана кишмиша, 1 говяжий бульонный кубик, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г муки, 1½ стакана воды, 3 ч. ложки порошка карри.

Разложить колбаски на подставке для микроволновой печи, накрыть бумажным полотенцем. Жарить 11–15 мин при мощности выше средней («Medium high»). Перевернуть по истечении половины времени приготовления. Разрезать колбаски на три части.

В 2–3-литровой кастрюле растапливать масло 45 с при полной мощности. Яблоко очистить от кожуры и мелко нарезать. Очистить и нарезать лук. Смешать лук, яблоко, порошок карри и кишмиш. Положить в масло и пассеровать 3—4 мин при полной мощности. Помешать один раз.

Растворить говяжий бульонный кубик в воде. Развести муку бульоном, влить в кастрюлю. Варить 5–6 мин при полной мощности, помешав один раз.

Добавить колбаски. Готовить еще 7 мин при полной мощности.

Подавать с рисом или лапшой.

Бекон с яблоками

4–6 порций: 450 г бекона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яблока, 2 луковицы, зелень укропа или петрушки по вкусу.

Разогреть масло в течение 25—35 с при полной мощности («High»). Бекон нарезать ломтиками и поджарить на масле 1,5–2 мин при средней мощности («Medium»). Добавить нарезанный кольцами лук и жарить 40–70 с при полной мощности. Положить туда же очищенные и нарезанные толстыми ломтиками яблоки и, накрыв крышкой, нагревать 5–7 мин при средней мощности. Готовый бекон посыпать зеленью.

Рулетики из бекона с сыром

4–6 порций: 500 г бекона, 350 г сыра (эмментальского или

швейцарского), зеленый лук по вкусу.

Сыр нарезать небольшими продолговатыми кусочками, бекон — полосками. Куски сыра обернуть беконом и сколоть специальными приспособлениями или зубочистками. Положить на решетку для запекания или блюдо, прикрыть жиронепроницаемой бумагой.

Запекать 3–4 мин при средней мощности («Medium»), пока сыр не начнет плавиться.

Готовые рулетики подавать теплыми, посыпав нарезанным зеленым луком.

Рулетики из ветчины

4 порции: 4 ломтика ветчины, 60 г твердого сливочного сыра, 100 г тертого сыра, зеленый лук по вкусу, ½ ч. ложки столовой горчицы.

Сливочный и тертый сыр разогреть до размягчения в маленькой кастрюльке при полной мощности («High») 15–20 с. Вмещать в расплавленный сыр измельченный зеленый лук и горчицу.

Намазать сырную смесь на кусочки ветчины и свернуть в рулетики. Разрезать каждый рулетик на 4 части, скрепить их деревянной зубочисткой. Выложить на вращающийся поднос, накрытый слоем бумаги, или на большую обеденную тарелку. Готовить при полной мощности («High») 1–1,5-мин.

Яичный крем с грудинкой

2 порции: 2 яйца, 2 ломтика копченой грудинки, 100 г тертого острого сыра, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка лимонного сока, сливочное масло, зелень, белый перец, соль по вкусу.

На дно тарелки положить два слоя пергаментной бумаги, слой грудинки и накрыть слоем пергамента, поставить в печь на 25–30 с при полной мощности («High»). После этого бумагу удалить, грудинку остудить и нарезать маленькими кубиками.

Зелень вымыть, обсушить, мелко порубить, соединить с сыром, яйцами и молоком. Посолить, поперчить, влить лимонный сок и перемешать.

Порционные формочки для суфле смазать сливочным масло, посыпать кусочками грудинки и заполнить яичной смесью. Формочки накрыть фольгой и запекать 4 мин при полной мощности, а затем еще 4 мин при мощности выше средней

(«Medium high»).

Дать отстояться 2–3 мин, затем выложить закуску на тарелки, опрокинув формочки.

Бургеры из курицы

6 порций: 600 г фарша из мяса курицы, 6 ломтиков сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки соевой приправы, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка сухого эстрагона, 4 ст. ложки кетчупа, соль по вкусу.

Фарш смешать с сельдереем, луком, чесноком, эстрагоном, посолить, добавить соевую приправу. Полученную массу разделить на 6 лепешек, положить на блюдо и запекать 1,5–2 мин при полной мощности («High»). Затем бургеры перевернуть, положить на них кусочки сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2 мин.

Подавать на тостах.

Мясной паштет

2–4 порции: 100 г свинины, 100 г копченого окорока, 100 г бекона, 100 г бараньей печенки, 50 г белого хлеба, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, молотый черный перец и соль по вкусу.

Перемолоть свинину, баранью печенку и бекон. Отдельно смешать мелко нарезанный лук, толченый чеснок и раскрошенный хлеб. Взбить яйцо с бульоном, нарезанной зеленью, солью и перцем. Мясной фарш соединить со смесью лука и чеснока, а затем с яичной смесью.

Окорок нарезать ломтиками. Выложить ими дно формы для запекания. Поверх ломтиков положить слой мясного фарша, разровнять его и слегка уплотнить. На фарш положить оставшиеся ломтики окорока. Форму закрыть фольгой для микроволновых печей. Готовить при полной мощности («High») 6,5–8 мин. Дать отстояться около 10 мин.

На паштет, не убирая фольги, положить что-нибудь тяжелое (например, консервную банку), дать полностью остыть и поставить в холодильник на несколько часов.

Паштет из куриной печени

4 порции: 500 г куриной печени, 1 крупная луковица, 1–2 дольки чеснока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливок, черный молотый перец, соль.

Печень промыть, слегка обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить в стеклянную посуду. Посыпать мелко нарезанными луком и чесноком, добавить 25 г масла, накрыть посуду крышкой и готовить при средней мощности («Medium») 1,5–2 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Затем влить сливки, положить томатную насту, перемешать. Получившуюся смесь протереть через сито или взбить в миксере. Выложить паштет на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.

Паштет из индейки

4 порции: 400 г мяса индейки, 4 кусочка белого хлеба, 200 г сливок, 2 яйца, 1 кабачок, 4 разделанные кильки, 2 ст. ложки каперсов, цедра 1 лимона, 1 луковица, по ½ ч. ложки молотых корицы, имбиря и мускатного ореха, 1 пучок петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленное мясо индейки (без кожи) нарезать кубиками по 3 см. Специи, пряности, нарубленную луковицу, цедру смешать с мясом индейки, положить в морозильную камеру холодильника на 10 мин. Срезать корку с хлеба и нарезать мякиш кубиками, залить сливками, дать постоять. Петрушку нарубить.

Мясо измельчить миксером до состояния пюре, постепенно добавляя яйца, размоченный хлеб и петрушку. Посолить, поперчить. Мелко нарезанный кабачок, нарубленное филе килек и каперсы добавить в массу. Фарш положить в промасленную форму для микроволновой печи, накрыть крышкой и запекать при полной мощности примерно 15 мин, затем — при средней мощности 10 мин. К паштету можно подать томатный соус и макаронные изделия.

Помидоры, фаршированные ветчиной

2 порции: 2 больших помидора, 75 г вареной ветчины без жира, 2 яйца, ч. ложки лимонного сока, 50 г жирных сливок, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 10 г сливочного масла, 2 ст. ложки белого сухого вина, ½ пучка зелени простой петрушки, молотый белый перец, соль с морской капустой по вкусу.

Помидоры вымыть, срезать верхушку, чайной ложкой удалить

мякоть, изнутри посыпать солью и оставить пропитаться. Ветчину мелко нарезать. Петрушку сполоснуть, обсушить и порубить.

Отделить желтки от белков. Белки с добавлением лимонного сока взбить в плотную пену. Желтки растереть со сливками в пену, перемешать с панировочными сухарями, ветчиной, петрушкой. Поперчить и немного посолить. Затем желтковую массу осторожно соединить с белковой пеной. Помидоры перевернуть и обсушить. Дно глубокого порционного блюдца смазать 5 г сливочного масла, налить 1 ст. ложку белого вина. Один помидор положить посередине блюдца и наполнить половиной фарша. Запекать 2–2,5 мин при полной мощности (режим «High»).

Таким же способом приготовить другой помидор. Первый помидор накрыть фольгой и сохранять теплым. Запечь второй помидор и сразу же оба подать к столу.

Ветчина в соусе из сливок и томатов

4 порции: 4 куска ветчины по 140 г, 1 луковица, 1 стручок красной паприки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 зубчик чеснока, 4–6 помидоров, 250 г сливок, 1–2 г сахара, 1–2 г кайенского перца, 2 ст. ложки резаной петрушки, 1 ч. ложка соли.

Очистить луковицу и мелко нарезать. Паприку разрезать пополам, удалить семена, вымыть, мелко нарезать. Лук, паприку, масло или маргарин, растертый с солью чеснок положить в посуду и готовить 5–7 мин при полной мощности.

Томаты очистить, удалить семена, мелко нарезать и вместе со сливками добавить к овощам. Заправить соус солью, перцем и сахаром. Куски ветчины положить в соус и готовить 6–8 мин при полной мощности. Вынуть ветчину, попробовать соус, полить им куски ветчины, посыпать петрушкой.

Чернослив в шпике

10 порций: 20 больших ягод чернослива, 10 тонких ломтиков шпика с прожилками, 5 ст. ложек портвейна.

Вынуть из чернослива косточки и залить его портвейном. Мариновать 4–5 ч, время от времени перемешивая.

Ломтики сала разрезать пополам, завернуть в него чернослив, закрепить пластмассовыми или деревянными зубочистками и выложить на тарелку. Запекать без крышки 2 мин при полной мощности («High»).

Подавать к аперитиву.

Деликатесная рыба с овощами и сливками

4 порции: 4 куска (по 60 г) филе камбалы, 200 г филе лосося, 4 розовые устрицы (без раковин), 1 яичный желток, 50 мл сливок, 50 г сливочного масла, ½ стакана сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 125 мл рыбной подливки (готовой), 1 маленькая морковь, 50 г корня молодого сельдерея, ½ маленького стебля зеленого лука (лучше порея), 8 листиков базилика, 1 щепотка порошка карри, соль и молотый белый перец по вкусу.

Лук очистить, вымыть, стряхнуть с него воду и мелко нарезать кольцами. Сельдерей и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками.

Сливочное масло (25 г) положить на неглубокое блюдо и разогревать 1,5–2 мин при полной мощности (режим «High»).

Добавить вино и нагревать еще 1,5–2 мин при полной мощности.

Рыбное филе и устрицы промыть под струей воды и обсушить. Рыбу нарезать на небольшие куски, камбалу сбрызнуть лимонным соком. Мясо устриц разделить на постное (тушка) и жирное (головка). Рыбу и устрицы уложить на овощи, немного посолить, поперчить и, накрыв листом пергамента, тушить 2,5–3 мин при мощности выше средней («Medium high»). Затем выложить из блюда и сохранять в тепле. В оставшийся гарнир, помешивая, влить рыбную подливку и кипятить 0,5–1,5 мин при полной мощности.

Взбить желток и сливки, ввести в подливку и варить, не доводя до кипения, 1,5–2,5 мин при средней мощности («Medium»). Соус по вкусу заправить порошком карри и солью. Оставшееся сливочное масло нарезать хлопьями, положить сверху на рыбу и украсить базиликом.

К столу подавать с белым хлебом.

Крем из горбуши

2 порции: 200 г филе горбуши, 2 яичных белка, 1 лимон, 1 стакан сливок, 1 стручок сладкого перца, сливочное масло, кайенский перец, молотый белый перец, соль.

Филе рыбы нарезать ломтиками, добавить сливки и белки и взбить в миксере. Получившуюся смесь заправить по вкусу перцем и солью и поставить в морозильную камеру на 20 мин.

Сладкий перец проколоть вилкой в нескольких местах, положить на лист пергамента и запекать 3–4 мин на полной мощности (режим «High») (кожица должна начать пузыриться). После этого опустить перец на 1 мин в ледяную воду, затем снять с него кожицу, удалить сердцевину, а мякоть измельчить.

Снять с лимона цедру мелкой теркой и соединить ее со сладким перцем и рыбным пюре. Еще раз посолить, добавить кайенский перец по вкусу, влить немного лимонного сока.

Стеклянную форму смазать маслом, выложить в нее получившуюся смесь, накрыть крышкой и запекать 6,5–7,5 мин на полной мощности. Охладить при комнатной температуре, а потом поставить в холодильник на 2–3 ч.

Морской салат

4 порции: 250 г твердого белого рыбного филе (трески, пикши), 100 г очищенных креветок, ½ маленького зеленого перца, мелко нарезанного, 1 ч. ложка лимонного сока, 120 г майонеза, черный молотый перец, соль, резаный салат-латук для сервировки, черные сливы, паприка для украшения.

Положить рыбу на тарелку, закрыть пленкой, оставив один угол, чтобы выходил пар. Нагревать в микроволновой печи при полной мощности около 3 мин или пока рыба не станет мягкой. Если рыба толстая, перевернуть ее через 1,5 мин. Дать рыбе отстояться закрытой, пока не остынет. Разрезать рыбу на кубики, добавить креветки и зеленый перец. Смешать с лимонным соком и майонезом. Посолить, поперчить. Выложить тарелку салатом. Сверху расположить рыбную смесь и украсить сливами и паприкой.

Копченый угорь с зеленым луком

2 порции: 100 г копченого угря, 8 ст. ложек нарезанного зеленого лука, 8 узких ломтиков черного хлеба, 10 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 крупных листа салата, 4 кружочка редиса, соль по вкусу.

Лук потушить в масле под крышкой в течение 40 с при полной мощности («High»).

Полоски копченого угря посолить, приправить лимонным соком и тушить под крышкой 1,5–2,5 мин.

Лук и угорь выложить на ломтики хлеба. Подавать на листьях салата, украсив кружочками редиса.

Крем из лосося

4 порции: 200 г филе лосося, 2 яичных белка, 1 лимон, 200 мл сливок, 1 стручок красного сладкого перца, кайенский перец, молотый белый перец и соль по вкусу.

Из филе лосося тщательно удалить кости, нарезать филе ломтиками и вместе со сливками и белками взбить в миксере. Получившееся пюре по вкусу заправить солью и перцем и поставить в морозильную камеру примерно на 20 мин.

Сладкий перец несколько раз проколоть вилкой, запекать 3,5–4 мин при полной мощности («High»), пока кожица перца не начнет пузыриться. Затем на 1 мин положить в мисочку с ледяной водой. После этого с перца снять кожицу, разрезать, удалить сердцевину, мякоть мелко нарезать.

Вымытый и обсушенный лимон очистить, цедру очень мелко порубить (или снять цедру с лимона мелкой теркой) и вместе с мякотью перца перемешать с рыбным пюре. Заправить по вкусу солью, кайенским перцем и небольшим количеством лимонного сока. Массой заполнить смазанную небольшим количеством сливочного масла форму (емкостью 0,5 л). Закрыть крышкой и нагревать 7–7,5 мин при полной мощности. Затем охладить при комнатной температуре и на 2–3 ч поставить в холодильник.

Подавать к столу вместе с крупно нарезанным свежим укропом, смешанным с соусом из сметаны.

Рыбный паштет

3–4 порции: 225 г вареной рыбы (форели, пикши), 1 луковица средних размеров, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сливок или молока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Масло растопить в кастрюле за 40 с при полной мощности («High»). Добавить нарезанный лук и готовить 1,5–2 мин при той же мощности.

Примечание. Вместо вареной можно использовать консервированную рыбу (лосось, сайру, сардины и т. п.)

В отдельной посуде размять рыбу вилкой. Добавить лук и оставшиеся компоненты. Хорошо перемешать. Паштет разложить в порционные вазочки, накрыть и остудить. Подавать с лимоном.

Крем из авокадо с креветками

4 порции: 200 г вареных креветок, 1 большой плод авокадо, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки желатина, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 мл молока, 125 г сметаны, молотый белый перец и соль по вкусу.

Желатин залить 2 ст. ложками воды и оставить набухать.

Растопить масло за 40 с при полной мощности («High»). Добавить муку и обжаривать 1–1,5 мин при полной мощности. Добавить, помешивая, молоко. Варить 3,5–4 мин при полной мощности до кипения. Добавить сметану.

Мякоть авокадо натереть и смешать с соусом.

Растворить желатин за 25 с, нагревая его при полной мощности (не доводить до кипения).

Добавить креветки в соус, смешанный с авокадо. Приправить горчицей, лимонным соком, перцем и солью. Размешать. Влить желатин и снова размешать. Вылить в форму и охлаждать 3–4 часа перед подачей к столу.

Подавать с тостами или крекерами.

Крабы и креветки по-морскому

4 порции: 170 г консервированных крабов, 200 г консервированных креветок, 50 г миндальных хлопьев, 3 ст. ложки мелко нарезанного лука, 2 ч. ложки хрена (соуса), 250 г домашнего крестьянского сыра, 25 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Растопить масло в мелкой кастрюле за 40 с при полной мощности («High»). Миндаль тщательно перемешать с маслом и нагревать 2–3,5 мин при той же мощности. Миндальную массу заправить перцем и солью и поставить охлаждаться.

У крабов слить сок и разделить мясо на отдельные кусочки. Креветки высушить на полотенце. Лук и хрен втереть в сыр. Заправить перцем и солью. Смешать эту массу с крабами и креветками и готовить 2–3,5 мин при полной мощности.

Положить сверху миндальную массу и подавать к столу с горячими тостами.

Помидоры, фаршированные крилем

7 порций: 14 помидоров от 3 до 4 см в диаметре, 175 г мяса криля, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного сладкого перца, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ зубчика нарубленного чеснока, 1 ст. ложка панировочных

сухарей, 1 ст. ложка тертого сыра пармезан, на кончике ножа сухих листьев майорана, соль по вкусу.

Помидоры вымыть и обсушить. Острым ножом срезать верхушку, маленькой ложечкой удалить мякоть. Изнутри посыпать солью.

Смешать лук, сладкий перец, масло и чеснок в кастрюле. Нагревать смесь 1,5–2 мин при полной мощности («High»), пока лук не станет мягким. Соединить полученную массу с остальными продуктами, кроме паприки, перемешать. Положить по 1 ст. ложке смеси в каждый помидор, сверху посыпать паприкой.

Помидоры положить на вращающийся поддон, накрытый листом бумаги, и готовить при полной мощности 40–60 с, пока они не станут мягкими.

Помидоры по-гречески

3–4 порции: 4 помидора (около 400 г), 2 зубчика чеснока, 100 г овечьего сыра, несколько веточек базилика, молотый черный перец и соль по вкусу.

Помидоры разрезать поперек, выложить срезом вверх в блюдо. Чеснок очистить и измельчить. На помидоры намазать чеснок, посолить и поперчить их. Листики базилика мелко нарезать и разложить на помидоры. Сыр нарезать на 8 ломтиков и тоже выложить на помидоры.

Запекать помидоры 2–2,5 мин при полной мощности («High»).

Печеный картофель с икрой

4 порции: 4 больших наполовину сваренных клубня картофеля (каждый по 175 г), 100 г жирных сливок, 100 г тертого сыра, 100 г черной икры, 4–6 ст. ложек свежей минеральной воды, 1 щепотка молотого кориандра, молотый белый перец по вкусу.

Картофель тщательно почистить щеточкой под струей воды и обсушить. В нескольких местах проколоть вилкой.

Большое плоское блюдо для микроволновой печи выложить пергаментной бумагой. Положить на него картофелины в форме звезды, причем расстояние между ними в центре должно составлять как минимум 2,5 см. Закрыть пергаментной бумагой и запекать 12,5–13,5 мин при полной мощности («High»). При этом через 6–7 мин один раз перевернуть.

Попробовать, готовы ли картофелины. Если они жесткие,

запекать еще 25–30 с и снова проверить готовность.

Картофелины завернуть в фольгу, накрыть полотенцем, сложенным в несколько слоев, и дать отстояться 5–10 мин. Сливки смешать с сыром и минеральной водой и взбить в пену. Заправить перцем и кориандром.

Картофель выложить на тарелки, в середине каждой картофелины сверху сделать крестообразный надрез и слегка надломить его. Надрез заполнить сливочной массой и сверху положить примерно по 25 г икры. Сразу же подать к столу. Это блюдо особенно вкусно в сочетании с бокалом сухого шампанского.

> **Примечание**. Конечно, лучше всего приготовить картофель с натуральной черной икрой. Однако вы можете заменить ее на кетовую или форелевую икру, которые намного дешевле, но тоже вкусны. Не рекомендуется использовать искусственную икру: она слишком соленая, и от нее сразу же потемнеют сливки.

Шампиньоны, фаршированные мясом крабов

4 порции: 12 больших шампиньонов, 150 г свежего мяса крабов, 100 г сыра из цельного молока со сливками и зелеными приправами, 20 г сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 стебля лука-шалота, ½ пучка простой петрушки, 1 зубчик чеснока, молотый белый перец и соль по вкусу.

У шампиньонов отрезать ножки, шляпки очистить и сразу же сбрызнуть лимонным соком. Ножки очистить и очень мелко порубить. Очищенный шалот нарезать кубиками, очищенный зубчик чеснока очень мелко порубить.

На плоском круглом блюде растопить сливочное масло за 40–60 с при полной мощности («High»). Добавить ножки шампиньонов, шалот и чеснок и пассеровать до прозрачности 1,5–2 мин при полной мощности. Петрушку сполоснуть, обсушить и мелко порубить. Мясо крабов быстро сполоснуть, хорошо обсушить и порубить.

Сыр со сливками и желтками растереть в гладкую массу, соединить с грибами, петрушкой и мясом крабов, поперчить. На блюдо уложить шляпки шампиньонов, нафаршировать их сырной массой. Закрыв блюдо крышкой, прогревать его 4–5 мин при средней мощности («Medium»), затем еще 2,5 мин при полной мощности.

Сразу же подать к столу с белым хлебом.

Шампиньоны, фаршированные беконом

6 порций: 250 г шампиньонов, 3 кусочка порубленного бекона, ⅓ стакана мелко нарезанного зеленого лука, ¼ стакана взбитых сливок, 1 ст. ложка муки, ч. ложки молотого черного перца, 2–4 капли соуса «Табаско», 2 ст. ложки тертого сыра чеддер, ½ ч. ложки соли.

У шампиньонов отрезать ножки, очистить и порубить. Шляпки очистить и, не разрезая, выложить на вращающийся поддон, покрытый слоем бумаги, или на тарелку и нагревать 40 с при мощности выше средней («Medium high»). Слить сок и отставить.

Положить бекон в кастрюльку и зажаривать в течение 1,5–2 мин при полной мощности («High»), пока он не подрумянится. Добавить порубленные ножки грибов, лук, соль, перец и соус «Табаско». Тушить 1,5–2,5 мин при полной мощности, пока грибы и лук не станут мягкими. Положить муку, сливки, перемешать до образования однородной массы и тушить 1,5–2 мин при мощности выше средней, пока масса не загустеет. В процессе готовки два-три раза перемешать. Втереть в смесь сыр.

Выложить массу в шляпки грибов. Разместить их по наружному краю вращающегося противня или тарелки. Готовить 40–70 с при полной мощности, пока сыр не расплавится.

Орехи с пряностями

5 порций: 500 г ядер миндаля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложка порошка карри.

Растопить масло в кастрюле за 1–1,5 мин при полной мощности («High»). Добавить порошок карри, орехи и тщательно перемешать. Нагревать в течение 1,5–2 мин при полной мощности; дважды помешать.

> **Примечание**. Вместо миндаля можно использовать грецкие орехи, тогда вместо порошка карри следует взять имбирь или корицу.

Коктейльное ассорти

4–6 порций: по 1 стакану жареного несоленого арахиса, кешью

и изюма, 100 г чипсов ассорти, 2 стакана сушеного риса-крекера, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, ⅓ ч. ложки кайенского перца, 3 ст. ложки соуса «Терияки».

Смешать орехи, изюм, чипсы и рис-крекер.

Растопить масло за 1 мин при полной мощности («High»). Добавить в него чеснок, перец и соус «Терияки». Нагревать в течение 1,5 мин при полной мощности. Залить горячей масляной смесью ореховую массу, хорошо перемешать и сразу подать к столу.

Спаржа с горчичным соусом

2–4 порции: 500 г белой спаржи, 125 мл воды, щепотка сахара, соль. Для соуса: 2 сваренных вкрутую яйца, ½ ч. ложки готовой горчицы, 125 мл оливкового масла, 1 ст. ложка каперсов, 1 маленький маринованный огурец, ½ пучка зелени петрушки, свежесмолотый белый перец, соль.

Спаржу промыть и очистить, начиная с верхней части. Положить спаржу в овальную форму, добавить воду, сахар и соль, накрыть прозрачной пленкой и готовить при 600 Вт в течение 14–15 мин, по истечении половины этого времени перевернуть спаржу так, чтобы нижние ростки оказались наверху.

Приготовить соус: растереть горчицу с желтком, посолить, добавляя по нескольку капель оливкового масла, постоянно помешивая. Затем добавить каперсы, мелко нарезанный огурец, рубленый яичный белок. В последнюю очередь добавить мелко нарезанную петрушку, все тщательно размешать и поперчить.

> **Примечание**. Все гурманы каждый год с нетерпением ждут наступления мая, ведь именно в этом месяце появляется первая свежая спаржа, которая по праву считается деликатесом. Еще 4500 лет назад древние египтяне оценили вкусовые качества этого овоща, о чем свидетельствуют барельефы древнеегипетских гробниц. Бодрящий эффект спаржи, наверное, сумел оценить каждый, кто хоть раз пробовал ее. Кроме того, оказывается, спаржа достаточно эффективно поглощает алкоголь.

Тушеные вешенки

4 порции: 500 г вешенок, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного

масла, ⅔ стакана сметаны, 1 яйцо (желток), 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 2 ст. ложки воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук нарезать тоненькими кружочками, положить в сотейник с маслом и выдержать в духовке 2–3 мин при мощности 700 Вт. Добавить тщательно промытые и нарезанные грибы, долить воду, посолить и поперчить. Тушить в печи 3 мин при той же мощности. Затем увеличить мощность до 850 Вт, грибы перемешать и тушить еще 7–9 мин. После этого добавить сметану, сыр, яичный желток и нарезанный укроп, все тщательно перемешать и, уменьшив мощность до 700 Вт, тушить 1–2 мин. Подавать блюдо горячим.

Зеленый лук по-гречески

4 порции: 600 г зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 корень сельдерея, 2–3 горошины черного перца, тимьян, кориандр, лавровый лист и соль по вкусу.

Зеленый лук ополоснуть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Корень сельдерея очистить и натереть. Все смешать, добавить масло, сок лимона, посыпать пряностями, добавить 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой 4–6 мин при полной мощности (режим «High»). Один раз перемешать. Подавать блюдо холодным с белым хлебом.

Пудинг из брокколи

4 порции: 300 г капусты брокколи, 75 г вареной ветчины, 2 яйца, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки жирных сливок, 1 ч. ложка мясного бульона (из кубиков), 2 ст. ложки сухого белого вина, молотый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Брокколи разделить на соцветия и стебли. Соцветия вымыть и обсушить, стебли очистить. Четыре самых красивых соцветия отложить. Остальные вместе со стеблями положить в глубокую миску. Добавить мясной бульон, 2 ст. ложки воды и вино. Закрыть фольгой и довести до размягчения за 2,5–3 мин при полной мощности (режим «High»).

С ветчины срезать жир. Очень мелко ее нарезать. Брокколи измельчить до консистенции пюре. Остудить и смешать с яйцами, желтками, сливками и ветчиной. По вкусу заправить солью, мускатным орехом и перцем.

Дно высоких порционных формочек смазать тонким слоем

жира. Положить в них сырые соцветия брокколи. Сверху выложить пюре и разровнять. Формочки поставить в миску, наполненную теплой водой на высоту 1 см, и запекать пудинг 4,5–6 мин при средней мощности (режим «Medium»).

Дать пудингу постоять 2 мин, затем опрокинуть формочки и выложить пудинг на плоское круглое блюдо.

К столу подать с охлажденными сливками, смешанными с рубленой зеленью.

СУПЫ — ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ДОСТУПНО

Супы в микроволновой печи обычно готовят нечасто — и не потому, что печь с этим не справляется, а просто в силу привычки. Но если вы решитесь поэкспериментировать, в настоящем разделе вы найдете интересные рецепты разных супов.

Конечно, быстрее всего готовить супы в режиме полной мощности («High»), но наиболее наваристым и ароматным суп получается, если готовить его при разных мощностях: при средней («Medium») или ниже средней («Medium low»), хотя время приготовления надо соответственно увеличить.

Наставления для начинающих

• Для приготовления супов берите неметаллическую жаропрочную глубокую посуду. Кастрюля не должна быть заполнена доверху, иначе жидкость будет выкипать через край. Супы, содержащие молоко, надо готовить в посуде, объем которой в два раза больше объема супа.

• Варите суп под крышкой с отверстием для выхода пара. Крышку без отверстия или тарелку, которой прикрываете кастрюлю, сдвигайте, оставляя щель.

• Твердые овощи (морковь, свеклу) и коренья предварительно потушите или пропассеруйте в сливочном или растительном масле, потому что они хуже развариваются. Кроме того, обжаривание до золотистого цвета лука, чеснока, кореньев помогает сохранить их аромат. Прозрачному бульону слегка обжаренная морковь придает золотистый оттенок.

• Бобовые (фасоль, горох, чечевицу) надо предварительно замочить в холодной воде на 2–3 ч или размочить в микроволновой печи. Для этого положите фасоль или горох в большую кастрюлю, залейте холодной водой (2 стакана воды на каждый стакан бобовых, прикройте пластиковой пленкой и прогревайте 5,5 мин при полной мощности («High»), а потом 30 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

• Сушеные грибы также предварительно замочить в горячей воде или молоке на 1–2 ч, либо размочить в печи (залейте горячей водой или молоком в соотношении 1:1 и прогрейте при минимальной мощности «Low» 8–10 мин).

• Продукты нарезайте небольшими, примерно одинаковыми кусочками (кубиками или соломкой).

• Дерзайте изобретать собственные рецепты.

Мясной бульон с клецками

2 порции: 500 мл мясного бульона, 1 яйцо, 60 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

Сделать клецки из манной крупы. Для этого взять примерно 100 мл мясного бульона, разогреть его, всыпать в него манную крупу, вбить яйцо, перемешать, посолить по вкусу, добавить перец и мускатный орех.

Приготовленную смесь выложить в плоскую форму, смазанную маслом, и прогревать при полной мощности («High») 3 мин, не закрывая крышкой. Затем перевернуть, накрыть крышкой и прогревать до готовности еще 1,5–2,5 мин при той же мощности.

Запеченную манную массу нарезать на небольшие кусочки и положить в оставшийся горячий бульон. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Куриный бульон с омлетом

250 г белого куриного мяса, 1 л куриного бульона из кубиков, по ½ пучка зелени укропа и петрушки, 2 крупные моркови, 6 горошин черного перца, 150 г замороженного зеленого горошка, несколько капель томатного соуса, соль.

Для омлета 2 яйца, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука, тертый мускатный орех, молотый белый перец, соль по вкусу; немного сливочного масла для смазывания.

Куриное мясо промыть под струей воды и очень мелко нарубить. Чистую суповую зелень тоже мелко нарезать. Все сложить в касгрюлю, добавить бульон и черный перец. Закрыть крышкой и варить в течение 12 мин при средней мощности («Medium»), причем через 4 мин добавить целую очищенную морковь.

Взбить в миске яйца со сливками, смешать их с нарезанными петрушкой и зеленым луком, заправить зеленью, перцем и мускатным орехом. Порционную супницу смазать сливочным маслом и вылить в нее яичную массу.

Суп вынуть из печи. Яичную массу накрыть листом пергамента и готовить в печи в течение 8 мин при средней мощности.

Из бульона выложить морковь. Бульон процедить сначала

через сито, затем через марлю. Снова вылить в кастрюлю. Морковь нарезать мелкими кубиками и положить в бульон вместе с размороженным зеленым горошком. Варить в течение 3,5–4 мин при полной мощности. Перевернуть супницу, вынуть омлет, нарезать кубиками и заправить ими готовый бульон. В бульон добавить несколько капель томатного соуса.

Суп с мясом и овощами

2 порции: 150 г говядины, 150 г свинины, 100 г моркови, 200 г картофеля, 1 луковица, 100 г порея, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, ½ ч. ложки тмина, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нарезать мясо небольшими кусочками и положить в стеклянную кастрюлю. Добавить нарезанную кружочками морковь и картофель, нарезанный брусочками. Влить 1 стакан воды. Перемешать. Посыпать солью и перцем по вкусу. Положить лавровый лист и гвоздику. Прикрыть крышкой и тушить 10 мин при полной мощности («High»).

Добавить мелко нарезанные репчатый лук и порей. Все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить воду (500 мл), накрыть крышкой и варить 4 мин при полной мощности. Перемешать и варить еще 4 мин в том же режиме.

Овощной суп с фрикадельками

1 порция: 75 г говяжьего фарша, 250 мл мясного бульона, 20 г нарезанного кубиками репчатого лука, 50 г картофеля, 250 г овощной смеси (зеленый горошек, нарезанная кубиками морковь, цветная капуста, разобранная на соцветия), ½ яйца, 1 ст. ложка панировочных сухарей, нарезанная зелень петрушки, молотый черный и красный перец и соль по вкусу.

Положить в фарш лук, яйцо, панировочные сухари и специи, перемешать и слепить маленькие фрикадельки. Овощную смесь и нарезанный кубиками картофель поместить в бульон и варить 4–7 мин при полной мощности («High»). Добавить в суп фрикадельки и довести его до готовности за 1,5–2,5 мин.

Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Солянка по-испански

4 порции: 500 г говяжьей мякоти (от реберной части), 400 г белокочанной капусты, 2 большие луковицы, 2 маринованных огурца, 50 г фаршированных оливок, 1 л мясного бульона, приготовленного из костей, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г густой сметаны, ½ ч. ложки горошин черного перца, 2 ч. ложки паприки, 2 маленьких лавровых листа, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кубиками. В кастрюле довести до кипения бульон — за 2,5–4 мин при полной мощности («High»), положить в него мясо. Кастрюлю накрыть тарелкой. Варить мясо 17–20 мин. Через 8–10 мин добавить горошины перца. Все один раз хорошо перемешать.

Капусту очистить, вымыть и нарезать. Луковицы очистить, нарезать кубиками и на сковороде в растителыгом масле пассеровать до прозрачности. Положить к луку капусту и немного потушить. Затем добавить паприку и томатную пасту.

Оливки и огурцы обсушить и нарезать кружочками или кубиками, вместе с овощами со сковороды положить в суп. Добавить лавровый лист и, закрыв крышкой, варить еще 9–11 мин при полной мощности.

В готовую солянку положить сметану, размешать и посолить. Перед подачей к столу вынуть из супа лавровый лист

Суп харчо

250–300 г говядины (грудинки), 3–4 ст. ложки риса (крупы), 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка соуса ткемали, 2–3 ягоды чернослива, 2–3 веточки свежей зелени петрушки, 1 стручок острого перца, соль по вкусу.

Рис предварительно замочить. Говяжью грудинку нарезать на порционные кусочки, уложить в посуду, залить холодной водой, чтобы покрыть мясо, и готовить при полной мощности («High») 3–4 мин. Отдельно пассеровать измельченный лук, томат-пасту, толченый чеснок, хмели-сунели с растительным маслом при той же мощности 1–1,5 мин.

Подготовленные овощи добавить к мясу, положить рис, острый перец, соус ткемали, чернослив. Долить кипящей воды до 1,5 л, посолить и готовить при полной мощности 8–10 мин. При подаче к столу украсить зеленью.

Суп-гуляш

2–3 порции: 450 г мякоти говядины, 2–3 клубня картофеля, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 125 мл бульона, 125 мл красного вина, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки измельченной зелени, 1–2 лавровых листа, красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, как для гуляша. Сладкий перец очистить и нарезать соломкой или кубиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук измельчить.

Сложить овощи в глубокую кастрюлю, добавить соль по вкусу, 3 ст. ложки воды, накрыть крышкой и тушить при полной мощности («High») 2,5 мин. После этого добавить мясо и тушить еще 4–6 мин при той же мощности. В процессе приготовления один раз перемешать.

Бульон, вино и томатную пасту перемешать, вылить в кастрюлю, добавить перец и лавровый лист. Варить под крышкой при полной мощности до готовности (2,5–3 мин).

Мясной суп с мозгами

300 г мозговых костей с мясом, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка замороженной овощной смеси для супа, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 450 мл воды, 1 ст. ложка муки, 2 яйца (желтки), 1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки, паприка, молотый черный перец и соль по вкусу.

Отделить мясо от костей и нарезать его кубиками. Из костей извлечь костный мозг и сохранить его. Добавить в глубокую кастрюлю с мясом и костями ½ стакана воды, лук, овощи, лавровый лист и чеснок, перемешать и варить, накрыв крышкой, 11–13 мин при полной мощности («High»), пока мясо не станет мягким. Долить воду (300 мл) в кастрюлю и нагревать еще 3–3,5 мин при той же мощности.

Смешать специи с яйцом в отдельной чашке и, захватывая вилкой кусочки костного мозга, опускать их в эту смесь, а затем панировать в муке, формируя маленькие комочки. Положить мозговые шарики в суп и проварить 3,5 мин при полной мощности. Дать отстояться под крышкой.

Овощной суп с говяжьим языком

4 порции: 100 г очищенного сваренного говяжьего языка, 1 луковица, 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 150 г капусты брокколи, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 стакан

белого вина, 1 лавровый лист, 1 веточка розмарина, ½ ст. ложки белого соуса, 250 мл сливок, 1–2 г тертого мускатного ореха, 1–2 г кайенского перца, 1–2 г сахара, немного лимонного сока, немного томатного соуса, 2–3 ст. ложки резаной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить, промыть, подсушить. Положить овощи с маргарином или маслом и белым вином в микроволновую посуду. Добавить лавровый лист и веточку розмарина и готовить 10–12 мин при полной мощности («High»). Смешать белый соус со сливками и добавить в овощам. Говяжий язык нарезать мелкими кубиками, добавить к супу, заправить суп солью, перцем, мускатным орехом, кайенским перцем, сахаром, лимонным соком, томатным соусом и готовить 5–7 мин при полной мощности.

Похлебка «Петровская»

250 г отварного мяса, 4–5 картофелин, 2 ст. ложки пшена, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мелко нарезать лук и морковь, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать 1–1,5 мин при полной мощности («High»). Пшено промыть в горячей воде, картофель нарезать крупными кубиками. Мясной бульон нагревать 4–5 мин при полной мощности, положить в него овощи, пшено, лавровый лист, соль, перец горошком и специи.

Готовить при полной мощности 6,5–8 мин, затем довести до готовности при средней мощности («Medium») в течение 2,5–3 мин. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Суп из баранины

2 порции: 200 г баранины, 1 яйцо, 1 лимон, 1 луковица, 70 г моркови, 70 г репы, 2 веточки сельдерея, ½ корня петрушки, зелень петрушки, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.

Баранину порубить на кусочки, уложить в посуду, залить 0,5 л кипятка и варить при полной мощности («High») 2,5–3 мин. Периодически снимать пену.

Очистить морковь, репу, корень петрушки и нарезать кубиками. Мелко нарезать лук и зелень сельдерея. Затем овощи и

зелень выложить в посуду с бараниной. Туда же поместить связанные пучком лавровый лист, две веточки петрушки, кусочек лимонной кожуры, несколько листиков сельдерея. Посуду прикрыть крышкой. Варить при полной мощности 10–13,5 мин.

Дать остыть и удалить пучок зелени. Достать мясо, извлечь из него кости, выложить мясо обратно в суп. Когда суп остынет, собрать застывший на поверхности жир.

Перед подачей к столу суп подогреть до кипения при средней мощности («Medium») за 6–7,5 мин.

Отдельно взбить яйцо с лимонным соком и цедрой, посолить по вкусу и добавить перец. Во взбитую яичную массу добавить примерно 100 г бульона из супа и очень быстро размешать. Полученную смесь вылить в суп. После введения взбитого яйца суп уже больше нельзя доводить до кипения, иначе яйцо свернется.

Мясной суп с луком и чесноком

400 мл мясного бульона, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, мускатный орех (тертый), зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мелко нарезанные лук. чеснок, корни сельдерея и петрушки и тертый мускат залить бульоном и 6,5–7 мин варить при полной мощности («High»). Подавать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными зеленью.

Суп с цветной капустой

2 порции: 1¼ стакана бульона, 150 г цветной капусты, 1¼ стакана молока, ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль, тертый мускатный орех и молотый белый перец по вкусу.

Капусту разделить на соцветия. Стебли нарезать мелкими кубиками. Положить в глубокую кастрюлю, добавить 2–3 ст. ложки воды и нагревать при полной мощности («High») 4 мин 10 с, пока капуста не станет мягкой.

Залить капусту смесью молока с бульоном и нагревать под крышкой 1,5–2,5 мин до закипания.

Масло смешать с мукой и добавить в суп. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Нагревать 35 с при полной мощности. Дать постоять под крышкой 10 мин. Приправить

специями и размешать. Сбрызнуть лимонным соком.

Примечание. При желании можно добавить в суп сливки (5 ст. ложек), смешанные со взбитым яичным желтком (после этого не нагревать).

Борщ с грибами

4 порции: 1 л мясного бульона, 350 г свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, соль по вкусу.

Испечь свеклу при полной мощности («High») за 5–6,5 мин. Очистить от кожуры и нарезать соломкой. Очистить и нашинковать соломкой морковь, корень петрушки, лук. Все овощи выложить в посуду, добавить растительное масло и прогревать при полной мощности 1,5–2 мин.

Нарезать соломкой отваренные грибы и добавить к овощам. Посолить по вкусу. Залить нагретым бульоном, закрыть посуду крышкой и варить 6–7 мин при полной мощности.

Готовый борщ посыпать зеленью сельдерея.

Для приготовления борща вместо мясного бульона можно использовать грибной.

Борщ по-печерски

1 л мясного бульона, 500 г свеклы, 300 г капусты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сушеных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана кваса, соль по вкусу.

Свеклу проколоть вилкой и печь при полной мощности («High») 6,5–7 мин. Очистить от кожуры, нашинковать соломкой. Капусту тонко нарезать. Лук, морковь, корень петрушки нарезать тонкой соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать при полной мощности 1,5–2 мин.

Сушеные грибы истолочь. Подготовленные овощи залить квасом, перемешать, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 8–9 мин. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Итальянский суп-лапша

4 порции: 750 мл овощного или мясного бульона, 1 луковица,

100 г моркови, 100 г зеленого лука, 100 г цуккини, 1 стакан белого сухого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томатной пасты, 3–4 помидора, 100 г ветчины, 200 г отварной яичной вермишели (ракушек), 1–2 г кайенского перца, 1–2 г сахара, 3–4 ст. ложки тертого сыра, ½ пучка базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовить и нарезать зеленый лук полосками, цуккини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в посуду, добавить белое вино, специи, готовить 7–8 мин при полной мощности («High»). Размешать томат-пасту, помидоры очистить от кожицы, вынуть зернышки, нарезать кубиками, положить в смесь. Все это полить овощным или мясным бульоном, добавить мелко нарезанную ветчину. Накрыть посуду крышкой и готовить 4,5–6,5 мин при полной мощности. Добавить вермишель, соль, перец, сахар, готовить в том же режиме еще 4,5–6,5 мин. После приготовления добавить сыр, разлить по тарелкам, добавить нарезанный базилик.

Луковый суп с тостами

Для супа: 200 мл мясного бульона, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл белого сухого вина, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки молотой паприки, тмин, белый молотый перец, соль.

Для тостов: 2 ломтика хлеба, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка коньяка, молотая паприка, соль.

Лук и чеснок очистить и очень мелко нарезать. Положить их в стеклянную посуду, добавить лавровый лист, паприку, соль и тмин по вкусу. Перемешать, влить растительное масло, нагреть при полной мощности («High») в течение 2 мин. После этого влить смесь вина и бульона, накрыть посуду крышкой и варить при мощности выше средней («Medium high») 7,5–9 мин.

Готовый суп посыпать белым перцем и подавать с тостами.

Для приготовления тостов смешать желток, сыр, паприку, коньяк и соль. Получившуюся смесь выложить на слегка обжаренный хлеб и нагреть при полной мощности в течение 40 с.

Луковый суп по-французски

1 л мясного бульона, 3–4 луковицы, 1 ст. ложка сливочного маргарина, 50 г сыра, 3–4 ст. ложки муки, пряности, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нарезанный лук пассеровать в горячем маргарине под крышкой 1,5–2 мин при полной мощности («High»), добавить муку и готовить еще 40–70 с. Добавить тертый сыр, влить бульон, перемешать и готовить 4–5,5 мин после закипания при мощности ниже средней («Medium low»).

Луковый суп по-итальянски

1 л куриного бульона, 6–7 луковиц, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка муки, зелень петрушки, 2 дольки лимона, молотый красный перец и соль по вкусу.

В бульон положить нарезанный лук, оливковое масло, красный перец и соль, готовить в закрытой посуде при полной мощности («High») 2,5–3 мин. Муку развести в холодной воде и добавить в суп, хорошо размешать, чтобы не получилось комков. Нагревать еще 40 с при полной мощности. Заправить зеленью петрушки и дольками лимона.

Грибной суп

1 л грибного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы лука-шалота, 750 г свежих грибов, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, ½ стакана сливок, 2 яйца (желтки), молотый черный перец, соль по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками, лук — кольцами, положить масло, лук-шалот и грибы в глубокую кастрюлю. Накрыть и пассеровать 2 мин при полной мощности («High»). Добавить, помешивая, куриный бульон и молоко. Варить еще 3,5 мин при той же мощности. Смешать муку с небольшим количеством воды до образования однородной массы. Затем, помешивая, добавить эту смесь в суп. Варить 1,5 мин при полной мощности.

В другой посуде хорошо взбить желтки со сливками. Быстро влить эту смесь в горячий суп и размешать. Подогреть 2–3,5 мин при полной мощности. Добавить соль и перец по вкусу.

Суп подавать в горячем виде, посыпав зеленым луком.

Грибной суп с чесноком

3–4 порции: 500 г свежих грибов, 600 мл куриного бульона, 250 мл жирных сливок, 0,5 ч. ложки тертого репчатого лука, 0,25 ч. ложки толченого чеснока, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, смешать с луком и чесноком и выложить в глубокую кастрюлю. Залить бульоном и варить при полной мощности («High») 2,5—4 мин. В процессе приготовления один раз перемешать. Затем влить сливки и прогревать при полной мощности еще 3,5—4 мин. Суп подавать горячим.

Суп из шампиньонов по-флорентийски

2 порции: 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 150 г мороженого шпината, 1 ст. ложка муки, ½ стакана молока, ½ стакана мясного или грибного бульона, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сливок, молотый белый перец и соль по вкусу.

В глубокой кастрюле смешать очищенные и нарезанные грибы, нарезанный лук, измельченный чеснок и шпинат (можно добавить 1 ст. ложку сливочного масла). Нагревать, накрыв крышкой, при полной мощности 4,5-6 мин.

Всыпать муку и равномерно перемешать, чтобы масса была однородной.

Молоко, бульон и специи смешать и вылить в кастрюлю к грибам. Варить под крышкой еще 2,5–4 мин при полной мощности, пока не закипит.

Яичный желток развести сливками, вылить в суп.

Сырный суп

2 *стакана куриного бульон, 1 стакан воды, 1 крупная картофелина, 1 большая луковица, 1 небольшая морковь, 100 г сыра, ½ стакана молока или сливок, зелень петрушки и сельдерея по вкусу.*

В глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю налить 1 стакан воды, положить нарезанный кубиками картофель, измельченные лук, морковь и сельдерей. Нагревать, закрыв крышкой, при полной мощности («High») 7–8 мин до готовности овощей.

Сыр натереть на крупной терке и положить в суп. Добавить остальные продукты, кроме петрушки, и нагревать при полной мощности 4–6 мин или при средней мощности («Medium») 6–8 мин до закипания, пока не расплавится сыр. Раз или два перемешать.

Подавать суп, посыпав петрушкой.

Сырный суп с хлебом

2 порции: 120 г тертого швейцарского сыра, 4 ломтика белого хлеба, 300 г бульона, паприка и соль по вкусу.

В кастрюлю накрошить часть сыра и уложить слоями хлеб. Поверх хлеба насыпать еще слой сыра. Сверху все залить бульоном и посыпать перцем и паприкой. Нагревать при полной мощности («High») 2,5–3,5 мин.

Суп из зеленого горошка со шпиком

2 порции: 2½ стакана мясного бульона, 400 г свежего или мороженого зеленого горошка, 200 г картофеля, 1 луковица, 300 г нежирного шпика, 1 щепотка тмина, молотый белый перец и соль по вкусу.

Овощи очистить. Горошек, нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный лук и специи перемешать в кастрюле, влить 3 ст. ложки воды, накрыть крышкой и тушить 7,5 мин при полной мощности («High»), помешав один-два раза во время приготовления.

Шпик нарезать небольшими кусочками, положить на тарелку, накрыть бумажной салфеткой и нагревать 2,5 мин при полной мощности.

Добавить к овощам бульон и ⅔ шпика и нагревать 1,5–3 мин при полной мощности до кипения. Положить оставшийся шпик и подавать к столу.

Куриный суп с кукурузой

4 куриные грудки (филе), 6 стаканов куриного бульона, ½ ч. ложки имбиря, 300–350 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды, черный молотый перец и соль по вкусу.

Положить куриное филе на тарелку, накрыть и протомить 3,5–5 мин при полной мощности («High»). Нарезать ломтиками и отложить в сторону. Положить в кастрюлю свежий тертый имбирь, кукурузу и мелко нарубленный лук. Залить бульоном и варить 8–12 мин при полной мощности. Смешать муку с водой до образования однородной массы. Добавить в суп и варить 3,5–4 мин при полной мощности, пока не загустеет. Довести до кипения, добавить куриное мясо, соль, перец и сразу же подавать к столу.

Суп пити

150 г баранины, ½ стакана гороха, 15–20 г курдючного сала, 1 луковица, 3–4 средние картофелины, 2–3 шт. алычи (или чернослива), 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стручок зеленого перца, 1 ст. ложка хмели-сунели, соль по вкусу.

Горох замочить в воде на 2–3 ч. Грудинку баранины нарубить на небольшие куски (по 40–50 г), тщательно промыть и положить в глиняные горшочки, посолить, залить водой и готовить при средней мощности («Medium») 14–15 мин. Добавить нарезанный репчатый лук, специи, очищенный картофель, алычу (или чернослив), мелко нарубленное курдючное сало, томатную пасту, перец и горох. Все перемешать, накрыть крышкой и довести до готовности при полной мощности за 6–8 мин.

Подавать к столу в горшочке, в котором готовили.

Суп из чечевицы

2 порции: 125 г чечевицы, 350 г картофеля, 1 луковица, 150 г копченой колбасы, 50 г замороженной овощной смеси для супа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Чечевицу залить водой и оставить набухать на ночь. Набухшую чечевицу положить в глубокую кастрюлю, налить 500 мл воды и варить при полной мощности («High») 15 мин, накрыв крышкой.

Добавить нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанный лук и перемешать. Влить еще 250 мл воды, положить нарезанную небольшими кусочками колбасу и овощную смесь, перемешать и варить 7,5 мин при полной мощности. Потом перемешать, посолить, поперчить и варить еще 7,5 мин при той же мощности.

Вместо чечевицы можно взять замоченный горох.

Картофельный суп с луком и креветками

2 порции: 400 рассыпчатого картофеля, 125 г свежих очищенных креветок, 2 молодые луковицы, 2 головки лука-шалота, 2 стебля зеленого лука (лучше порея), 30 г сливочного масла, 6 ст. ложек сливок, 500 мл мясного бульона, 5 веточек петрушки, 4 веточки укропа, молотый белый перец, тертый мускатный орех и соль по вкусу.

Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Молодые

луковицы и зеленый лук промыть под струей воды, обсушить, нарезать тонкими кольцами.

Сливочное масло распустить в кастрюле за 1–1,5 мин при полной мощности («High»). Лук-шалот, репчатый и зеленый лук обжаривать в масле до прозрачности 2—2,5 мин при полной мощности, при этом один раз перемешать.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю и залить мясным бульоном. Закрыть кастрюлю тарелкой. Варить суп 5,5–6,5 мин при полной мощности, пока картофель полностью не разварится.

Петрушку и укроп сполоснуть, стряхнуть воду. Мелко порубить или нарезать. Креветки сполоснуть и обсушить. Вместе с зеленью положить их в суп. Прогревать 1,5 мин при полной мощности.

Суп перемешать со сливками и по вкусу заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Примечание. При желании по этому рецепту можно приготовить суп-пюре, превратив овощи, отваренные в бульоне, в густую однородную массу с помощью миксера.

Рыбный суп

2 порции: 200 г филе трески, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, ½ стакана сливок, ½ стакана белого вина, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 1 небольшой лавровый лист, молотый черный и острый красный перец и соль по вкусу.

В стеклянной кастрюле распустить 1 ч. ложку сливочного масла за 1 мин при полной мощности. Положить мелко нарезанные лук и морковь. Пассеровать 45 с при полной мощности, пока морковь не станет мягкой. В кастрюлю влить 2 ст. ложки воды. Добавить лавровый лист и томатную пасту. Перемешать. Прикрыть крышкой и тушить при полной мощности 4 мин.

Филе трески нарезать кубиками, положить к овощам. Смешать 250 мл воды и вылить в кастрюлю. Нагревать при полной мощности 3–4,5 мин, пока не закипит.

Растереть муку с 1 ч. ложкой масла, развести бульоном и вылить в суп, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Нагревать при полной мощности 2 мин под крышкой и дать

постоять.

Посолить и поперчить по вкусу. Добавить петрушку и укроп. Все тщательно перемешать.

Смешать яичный желток со сливками, добавить в суп и подавать.

Овощной вегетарианский суп

2 порции: 250 г помидоров, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 перышка зеленого лука, 100 г отварного картофеля, ½ стакана молока, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра.

Положить в кастрюлю очищенные и мелко нарезанные лук, сельдерей, зеленый лук и морковь. Все залить молоком и прогревать 4,5 мин при полной мощности, пока овощи не станут мягкими.

Добавить нарезанный отварной картофель, протертые через сито помидоры и сливочное масло. Варить при полной мощности 1–1,5 мин.

Готовый суп посыпать тертым сыром. Подать горячим.

Суп из сладкого перца

500 г сладкого (болгарского) перца, 2 луковицы, 6 помидоров, 2 яйца, 600 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Мелко нашинкованный лук прогреть с маслом 3,5 мин при полной мощности («High»). Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и снять кожицу, измельчить и варить, пока смесь не загустеет. Стручки перца вымыть, удалить семена, нарезать соломкой и положить в посуду, добавить туда же лук и помидоры, залить кипящей водой. Посолить по вкусу и варить суп при средней мощности («Medium») 7–8,5 мин. Взбить яйца и заправить суп. Дать отстояться.

Томатный суп-пюре

4 порции: 750 г помидоров (желательно «дамских пальчиков»), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, ½ стручка красного сладкого перца, 10 г сливочного масла, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка с верхом крахмала, 500 мл крепкого мясного бульона, 100 мл сливок, 1 ст. ложка сухого шерри, 4–5 стеблей базилика, соль, молотый черный и розовый острый перец по вкусу.

Лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. Растительное масло в кастрюле довести до кипения за 1,5–2 мин при полной мощности. Добавить лук и чеснок и пассеровать до прозрачности 1,5 мин при полной мощности.

Положить в кастрюлю вымытые, разрезанные на 4 части, очищенные от плодоножек помидоры, влить мясной бульон. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить овощи 6–7,5 мин при полной мощности.

Очистить, вымыть, обсушить и нарезать соломкой половину красного перца. Суп вынуть из печи. На сковороде за 0,5–1 мин при полной мощности растопить сливочное масло. Положить в него сладкий перец, добавить шерри. Закрыв листом пергамента, припускать 2,5–3 мин при средней мощности.

Суп пропустить через сито и вылить в кастрюлю. Крахмал развести в сливках. Эту смесь влить в суп. Варить 2,5–3 мин при полной мощности.

В конце по вкусу заправить солью, острым стручковым и черным перцем. Суп разлить по тарелкам и украсить пассерованным красным перцем и листиками базилика. При желании можно добавить в суп немного отварного риса.

Томатный суп-пюре с беконом

4–5 помидоров, 2 ломтика бекона, 1 луковица, 2 моркови, 2 веточки зелени сельдерея, 2 ст. ложки муки, 700 мл куриного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, несколько веточек зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Готовить при полной мощности («High») У бекона срезать шкурку, мясо мелко нарубить, смешать с нарезанным луком и тушить в масле в течение 3,5 мин. Добавить нарезанные морковь и сельдерей. Накрыть крышкой и тушить еще 3,5 мин. Всыпать муку и размешать, добавить нарезанные помидоры и бульон. Накрыть крышкой и варить 4–8 мин. Влить сливки, положить петрушку, перец, соль и варить еще 4 мин под крышкой.

Суп-пюре из зеленого горошка с ветчиной

2 порции: 500 г мороженого горошка, 80 г ветчины, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 500 мл мясного бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль и молотый белый перец по вкусу.

Лук мелко нарезать и вместе со сливочным маслом прогревать в кастрюле при полной мощности 1,5–2 мин.

К луку добавить горошек, влить половину бульона, перемешать и тушить под крышкой 4–4,5 мин при полной мощности. Перемешать и прогревать еще 5–6 мин при средней мощности. Дать остыть.

Взять примерно половину супа, довести до пюреобразного состояния и выложить обратно в кастрюлю, где готовился суп. Влить оставшийся бульон. Ветчину нарезать кусочками и также добавить в суп. Перемешать, по вкусу посолить и поперчить, еще раз перемешать и варить под крышкой при полной мощности еще 2,5–3 мин.

Готовый суп посыпать петрушкой.

Суп-пюре из шампиньонов

2 порции: 150 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 яичный желток, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 1 стакан мясного бульона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очищенные грибы мелко нарезать и положить в кастрюлю. Туда же положить мелко нарезанный лук, влить горячий бульон. Варить в закрытой посуде при полной мощности 5–7 мин, пока грибы не разварятся.

Протереть грибы через сито или измельчить в миксере и выложить в бульонные чашки.

В другой посуде растопить сливочное масло, добавить муку и растереть, подливая горячее молоко. Прогревать при полной мощности 2,5–3,5 мин до загустения.

Влить приготовленную смесь в посуду с грибным пюре, посолить и поперчить по вкусу. Дать остыть, а затем добавить взбитый желток, перемешать, посыпать тертым сыром и запекать 0,5–1,5 мин при полной мощности.

В готовый суп можно положить целые вареные грибы.

Молочный суп с овощами

2 порции: 1 репа, 1 морковь, 200 г цветной капусты, 2 клубня картофеля среднего размера, 2½ стакана молока, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очистить овощи. Нарезанные мелкими кубиками морковь и репу выложить в посуду, добавить масло и прогревать 2,5–3,5 мин

при полной мощности. В глубокой кастрюле довести до кипения молоко — при полной мощности за 2,5–2 мин. Выложить в молоко прогретые овощи, добавить мелко нарезанную цветную капусту и нарезанный брусочками картофель. По вкусу посолить, прогревать под крышкой при средней мощности 2,5–3 мин, перемешать и еще продевать 2,5–3 мин.

Примечание. При желании можно заменить капусту, репу и картофель тем же количеством тыквы, добавив в молоко для загущения 1 ч. ложку манной крупы, или добавить к овощной смеси консервированный зеленый горошек.

Суп из чернослива

2 порции: 300 г чернослива, 1 стакан сухого белою вина или фруктового сока, 1 ст. ложка крахмала, ⅔ стакана сахара, молотая корица, гвоздика по вкусу.

Чернослив промыть, залить холодной водой и оставить набухать.

Набухший чернослив очистить от косточек. Положить в кастрюлю, добавить 2½ стакана воды, пряности. Варить 7,5 мин при полной мощности или пока чернослив не разварится.

Протереть через сито. Добавить сахар, ядра сливовых косточек, влить вино или фруктовый сок, ввести разведенный крахмал. Все довести до кипения за 1,5–2,5 мин при полной мощности. Подавать охлажденным

Хлебный сладкий суп

2 порции: 250 г ржаных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, 50 г изюма, корица по вкусу.

В кастрюлю уложить ржаные сухари, залить их кипятком (2½ стакана). Дать им набухнуть, а затем протереть через сито.

К получившейся однородной массе добавить сахарный песок, нарезанные яблоки, изюм и корицу. Прогревать под крышкой при средней мощности 7–8 мин. Суп охладить.

Подавать со взбитой сметаной.

Примечание. Сметану можно заменить взбитыми сливками. Кроме изюма, в хлебный суп иногда кладут курагу и чернослив.

МЯСНЫЕ БЛЮДА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МИКРОВОЛНОВЫХ РЕЖИМОВ

Конечно, более привычный вкус имеет мясо, приготовленное в режимах с конвекцией или грилем, однако и микроволновые режимы позволяют не только разогревать мясо, но и варить его, тушить, запекать и даже обжаривать. Просто надо приобрести некоторый опыт. Новичкам советуем начать с рецептов блюд из фарша или рубленого мяса.

Время приготовления и отстаивания (выдержки) мясных блюд указано в рецептах

Наставления для начинающих

• Качество блюда во многом определяется качеством мяса. Лучше всего подходит кусок высококачественной вырезки, желательно правильной формы, без костей, не очень толстый, с небольшим количеством жира на внешней стороне или с прожилками жира. В этом случае готовое мясо меньше ужаривается, а сам процесс готовки требует меньше затрат времени и энергии.

• Если мясо хранилось в морозильной камере, перед приготовлением его надо тщательно разморозить. После того как мясо разморозится, тщательно просушите его бумажным полотенцем, особенно если используется блюдо (сковорода) для подрумянивания. Слегка охлажденное мясо примерно за 30 мин до приготовления стоит достать из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Не забудьте удалить все металлические скрепки и шпильки!

• Нарезать мясо лучше одинаковыми по форме и размерам кусками — так оно равномернее прогревается.

• При приготовлении в кастрюлю налейте немного воды и периодически сбрызгивайте ею (или соусом) мясо. При этом помните, что на начальном этапе мясо готовится медленно, а чем дальше, тем быстрее, так что даже возможно его усыхание. Этот момент необходимо контролировать.

• Кусок мяса с костью запекается быстрее, чем такой же кусок без кости, зато бескостное мясо приготовляется более равномерно.

• Жесткое мясо может стать намного более мягким и сочным, если готовить его на малой мощности как можно дольше.

• Перед жарением большого жирного снаружи куска мяса жир надо крестообразно надрезать, сделав сетку.

• Если у мяса слой жира только с одной стороны, сначала кладите его этим слоем жира вниз.

• Постное мясо станет нежнее, если перед запеканием его обернуть ломтиками сала или бекона и закрепить, например, зубочисткой.

• Не солите мясо перед жарением, так как из-за этого оно может стать жестким. Но когда вы готовите свинину с кожей, то кожу надо надсечь в нескольких местах, а затем втереть в нее соль — получится хрустящая корочка.

• Для того чтобы правильно рассчитать время приготовления мяса, обязательно его взвесьте. Кусок фаршированного мяса взвешивайте после фарширования

• Крупные куски мяса или птицы (900 г и более) в середине приготовления надо перевернуть.

• Мясо, зажаренное в микроволновом режиме, не подрумянивается, особенно небольшие порции. Если вы хотите подрумянить его, мясо можно смазать соевым соусом, коричневой подливкой или специальным окрашивающим порошком для микроволновых печей. Говядину лучше посыпать сушеной смесью для французского лукового супа или намазать не едкой горчицей. Для ягненка используйте желе из красной смородины. Куски весом от 1 кг и более подрумяниваются сами собой.

• Румяная корочка появляется также при обжаривании в предварительно разогретой посуде с ферритовым покрытием, особенно если обжаривать мясо в разогретом растительном масле или жире (но не сливочном масле).

• Для того чтобы мясо не пережарилось, на время первой половины приготовления прикройте его, особенно тонкие части, кусочками фольги, но так, чтобы фольга не соприкасалась со стенками печи.

• Наиболее нежное, молодое мясо не следует плотно закрывать. Лучше слегка прикройте его бумажным полотенцем или разорванным мешочком для жарения, чтобы предотвратить разбрызгивание жира.

• Для запекания мяса годятся мешочки из специальной фольги. Нельзя только скреплять их металлическими зажимами. Мешочек перевязывают ниткой. В нем обязательно должны быть отверстия для выхода пара.

• Для запекания и жарения больших кусков мяса в микроволновых режимах пользуйтесь специально предназначенной для этого посудой. Материал, из которого изготовлена эта посуда,— лучший проводник электромагнитных

волн. Он поможет вам сэкономить время и энергию.

• Для жарения лучше всего использовать неглубокую жаропрочную посуду из керамики, посуду с ферритовым покрытием, пластиковые подставки и решетки.

• Если вы пользуетесь керамическим блюдом, поставьте в центр перевернутую неглубокую тарелку (блюдце), а на нее положите мясо — лишний сок и жир будут стекать с мяса, и это ускорит его приготовление.

• Поджаривайте мясо на специальной решетке, так как при этом мясо находится над жиром и соком в сковороде.

• Накапливающиеся мясной сок и жир (собирающиеся на сковороде или тарелке) надо периодически удалять, чтобы они не поглощали энергию микроволн. Мясной сок, выделяющийся при жарении, можно использовать для приготовления соуса к мясу.

• Если вы жарите кусок мяса прямо на решетке, то положите на решетку пергаментную бумагу или алюминиевую фольгу или подставьте под решетку тарелку для предотвращения попадания капающей жидкости на вращающийся поддон.

• Нежелательно пользоваться металлическими шпильками, вертелами и т. п.

• Время приготовления мяса колеблется в зависимости от формы и величины куска, возраста животного, части туши.

• Если вы хотите обжарить мясо одним большим куском, в процессе приготовления надо проверять состояние мяса. Для этого некоторые печи оснащают температурным зондом. Установив необходимое значение внутренней температуры мяса, зонд вводят в кусок так, чтобы он не касался кости. Когда температура внутри мяса достигнет установленной, печь автоматически отключится. Если ваша печь, не оборудована зондом, пользуйтесь специальным термометром для микроволновых печей или духовых шкафов. Обычные термометры не годятся.

• Оптимальная внутренняя температура (°С) прожаренного мяса составляет:

1) для говядины: жаркое — 80–85; ростбиф с кровью — 60–65; ростбиф с соком — 70; ростбиф прожаренный — 75;

2) для телятины (жаркого) — 75;

3) для свинины: жаркое — 90; вырезка — 80–85; шницель — 75;

4) для жаркого из баранины — 75.

• Не забывайте, что после приготовления в печи мясу надо дать отстояться при комнатной температуре. Заверните мясо в фольгу, положите на любую теплую поверхность и дайте отстояться (обычно 10–15 мин). После этого его будет легче

разрезать.

Любителям натурального мяса

Говядина на любой вкус

Отварная говядина

2 порции: 400 г говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, соль по вкусу.

В кастрюлю положить говядину целым куском и залить водой так, чтобы она только покрывала мясо.

Очистить и нарезать лук, корень петрушки, морковь. Положить овощи в посуду с мясом. Посолить по вкусу, поперчить, добавить лавровый лист. Кастрюлю, накрыть крышкой. Варить мясо при средней мощности около 11–12 мин, а затем при минимальной мощности еще 2,5–3 мин.

Жаркое из говядины с зелеными приправами

4 порции: 600 г подготовленного говяжьего филе, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки масла из виноградных косточек, ½ стакана говяжьей подливки (готовой), ½ стакана сухого розового вина, 1 ч. ложка крахмала, 4 ст. ложки сливок, ½ ч. ложки ворчестерского соуса, 2 веточки розмарина, 4 веточки тимьяна, 2 веточки майорана, 1 щепотка сахара, молотый белый перец, соль по вкусу.

Мясо обсушить салфеткой и удалить жилы.

Чеснок очистить, мелко порубить и вместе с солью растолочь в кашицу. Зелень сполоснуть, обсушить и крупно порубить. Смешать с растительным маслом и чесночной солью, натереть мясо и в закрытой посуде оставить на ночь.

Кастрюлю для жарения разогревать в печи 4–4,5 мин при полной мощности. Мясо посолить, поперчить и положить в кастрюлю. Обжаривать 5–5,5 мин при полной мощности, затем перевернуть и жарить еще 5–5,6 мин. (При желании можно воспользоваться термометром для проверки готовности мяса.) Мясо завернуть в фольгу и дать в течение 10 мин отстояться.

Говяжью подливку и вино налить в чашу и за 1,5–2 мин при полной мощности довести до кипения.

Крахмал развести в сливках, соединить с соусом от жарения и варить 1,5–2 мин при полной мощности. Соус пропустить через

сито и по вкусу заправить ворчестерским соусом, сахаром, солью и перцем. Подавать со свежими овощами и отварным картофелем.

Ромштекс

2 порции: 300 г говяжьей вырезки, 1 яйцо, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

Вымытое и обсушенное мясо нарезать на порционные куски толщиной примерно 1 см. Хорошо отбить, натереть разрезанной пополам луковицей, посолить и поперчить. Затем смочить взбитым яйцом и обвалять в панировочных сухарях.

Выложить в неглубокую посуду, накрыть листом пергамента и обжаривать 2–3 мин при мощности 50–60%. Затем бумагу убрать, перевернуть ромштексы на другую сторону и прогревать еще около 4 мин при той же мощности до готовности мяса.

Бифштекс

2 порции: 250 г говяжьей вырезки, 50 г сливочного масла, 1 луковица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть и нарезать поперек волокон кусочками толщиной около 1,5 см, а затем отбить, чтобы получить широкие плоские куски.

При полной мощности в течение 40 с разогреть масло и положить в него мясо. Готовить при полной мощности 2 мин, затем перевернуть и довести до готовности в течение 1,5 мин.

Отдельно спассеровать в масле очищенный и мелко нарезанный лук за 1,5 мин, который потом положить на бифштексы. Посолить и поперчить по вкусу.

Ростбиф

6 порций: 1,3 кг мяса, несколько зубчиков чеснока, молотый перец и соль по вкусу.

На неметаллический противень поставить перевернутое блюдце, или маленькую кастрюлю, или специальную подставку для микроволновой печи, чтобы с мяса стекал жир. Положить ростбиф жирной стороной на блюдце или подставку. При желании натереть мясо чесноком и перцем. Запекать, не накрывая, при мощности выше средней («Medium high») 11–19

мин, если вы хотите приготовить ростбиф с кровью. Для приготовления среднепрожаренного мяса увеличьте время до 21 мин, хорошо прожаренного — до 23 мин.

Когда пройдет половина указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку. Перевернуть мясо, неплотно накрыть пергаментом. Жарить в течение оставшейся половины времени при мощности выше средней.

Вынуть из печи. Закрыть фольгой и дать отстояться 15–30 мин. Проверить готовность термометром. При необходимости жарить ростбиф еще несколько минут до готовности. Посолить готовое мясо (при желании). Подавать, полив соком, выделившимся при жарении (его можно смешать с бокалом красного вина).

Примечание. Перед запеканием мясо можно нашпиговать шпиком (80 г)

Ростбиф по-флорентийски

1–1,5 кг мякоти говядины (вырезки), 250 г замороженного шпината, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 30 г сливочного масла, 1 ч ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка соевого соуса (слабосоленого) или томатного соуса, 2 ст. ложки портвейна, 1 ч. ложка молотого белого перца, 50 мл воды, сахар и соль по вкусу.

Сделать глубокий надрез по всей длине куска. Соединить шпинат с мелко нарезанным луком, толченым чесноком, перцем. Нашпиговать этой смесью мясо. Перевязать мясо бечевкой. Готовить при средней мощности («Medium») из расчета 7–10 мин на 500 г мяса. За это время несколько раз перевернуть. По окончании приготовления дать отстояться 10–15 мин.

Для приготовления соуса соединить остальные продукты, перемешать и готовить 3—4 мин при полной мощности («High»).

Подавать мясо нарезанным и политым соусом, на гарнир — овощи.

Жареное мясо в сметане

500 г говядины, ½ стакана сметаны, 1½ ст. ложки маргарина, 1 луковица, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо вымыть, удалить сухожилия, нарезать на порционные кусочки, отбить. Каждый кусок посыпать солью, перцем и готовить 7–8 мин при мощности выше средней («Medium high»),

добавить измельченный лук, маргарин, сметану и нагревать еще 5–6 мин

Говядина, тушенная с грибами в вине

2 порции: 300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 30–50 г сухих грибов, 30 г жира, 100 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, черный молотый перец, соль.

Говядину (куском) вместе с мелко нарезанным луком вымочить в вине в течение нескольких часов. Отдельно вымочить грибы в холодной воде. Вымоченное мясо обсушить и нарезать порционными кусками. Разогреть жир в течение 1 мин при полной мощности («High»), обжарить в нем мясо (1–1,5 мин при полной мощности) Один раз перемешать.

Мясо посолить, поперчить, влить половину вина и бульон, добавить лук и грибы. Накрыть посуду крышкой. Тушить при средней мощности («Medium high») примерно 12 мин. Если понадобится, доливать вино.

Рагу

4 порции: 750 г мясного рагу, 120 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана томатного соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка молотого черного перца, соль по вкусу.

Подогреть масло в небольшой стеклянной кастрюле и обжаривать в нем мелко нарезанный лук под крышкой при полной мощности 2 мин.

Добавить 2 ст. ложки воды, соус, лимонный сок. Приправить сахаром, горчицей и перцем. Тушить под крышкой 4,5 мин при полной мощности. Дать постоять.

Положить мясное рагу в другую кастрюлю и тушить под крышкой при мощности выше средней («Medium high») 11 мин.

Слить мясной сок и жир. Полить рагу приготовленным соусом (¾ стакана) и тушить при мощности выше средней 5 мин. Перевернуть и тушить еще 1,5 мин. Помешать соус, тушить при мощности выше средней 7,5 мин, помешав через 5 мин. Дать постоять несколько минут.

Говядина, тушенная с картофелем

2 порции: 300 г говядины, 300 г картофеля, 2 луковицы, 50 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца (или 1/10 часть стручка острого красного перца), молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить. Посолить по вкусу и поперчить. После этого выдержать мясо в холодильнике около 1,5 ч.

Картофель, очищенный и разрезанный на 2–4 части, положить в посуду, добавить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, сливочное масло, влить немного воды и тушить под крышкой при полной мощности 3–4 мин.

Положить на овощи мясо, посыпать измельченным лавровым листом, добавить немного воды. Тушить еще 6–7 мин при полной мощности. Смешать сметану с мукой, посолить. Полученной смесью залить мясо и овощи. Под крышкой тушить при средней мощности около 4 мин.

Примечание. По этому рецепту можно приготовить говядину, тушенную с белокочанной капустой (200 г), морковью (1 шт.) и репой (1 шт.).

Говядина, тушенная с овощами

2 порции: 200 г мясной мякоти, 3 клубня картофеля, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 2 ч. ложки сливочного масла или маргарина, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Картофель, лук, морковь и петрушку очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло или маргарин. Тушить при полной мощности («High») 7,5 мин.

Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, положить лавровый лист, посолить и поперчить. Накрыть посуду крышкой и тушить при полной мощности 12,5–14,5 мин. Во время приготовления один раз перемешать.

Чеснок мелко порубить, смешать с мукой, развести небольшим количеством жидкости и получившуюся смесь влить в посуду с мясом и овощами. Тушить под крышкой при полной мощности еще 2,5–3,5 мин.

Говядина, тушенная в пиве

2 порции: 300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 1 морковь, 4–5 клубней картофеля, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан светлого пива, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, посыпать измельченным лавровым листом. Положить в стеклянную посуду, залить пивом и выдержать в холоде несколько часов. После этого вынуть из пива, обсушить и обвалять в муке.

Растопить масло (30–35 с при полной мощности), положить мясо и обжарить его с двух сторон по 1,5–2 мин при полной мощности («High»).

Овощи очистить и нарезать. Мясо вынуть из посуды, положить туда лук и морковь и пассеровать 1,5 мин при полной мощности. Во время приготовления перемешать один-два раза. На подготовленные овощи выложить мясо, сверху — нарезанный кружочками картофель, влить половину пива, в котором вымачивалось мясо, и тушить в закрытой посуде при средней мощности примерно 15 мин. Время от времени помешивать, при необходимости подливать пиво.

Азу

2 порции: 150 г говядины, 1 ст. ложка жира, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г картофеля, 1 соленый огурец, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистить и нарезать лук и картофель. Положить овощи в неглубокую кастрюлю, добавить 2–3 ст. ложки воды и прогревать при полной мощности около 3–4,5 мин.

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в посуду с овощами, добавить нарезанный соленый огурец. Тушить при полной мощности 4–5 мин.

Смешать муку, томатную пасту, соль, перец, толченый чеснок, жир с небольшим количеством сока, выделившегося при тушении мясе. Полученной залить овощи и мясо. Тушить еще около 4–4,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Гуляш из говядины

500 г говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, молотый черный перец и

соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук и залить стаканом воды. Затем добавить маргарин, томатную пасту и лавровый лист. Перемешать, накрыть крышкой и готовить в течение 12 мин при полной мощности («High»), затем еще 2,5 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

Острый гуляш из говядины

7–8 порций: 900 г постной говядины, 3–4 крупных помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 240 г сметаны, 1 ч. ложка уксуса, ½ ч. ложки сахара, 1 лавровый лист, ½ ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Мясо нарезать кубиками и положить в 2-литровую кастрюлю. Снять кожицу с помидоров и удалить сердцевину. Нарезать помидоры ломтиками. В кастрюлю к мясу добавить помидоры, очищенный и мелко нарезанный лук, перец и соль. Легко встряхнуть, чтобы все перемешалось. Тушить под крышкой при мощности выше средней («Medium high») около 30 мин, пока мясо не станет нежным. Периодически помешивать.

Добавить сметану и дать постоять под крышкой 5 мин.

Томатную пасту, уксус, сахар и муку перемешать. Разбавить эту смесь 2 ст. ложки воды. Влить ее в кастрюлю с мясом. Добавить лавровый лист. Тушить еще 4,5 мин при мощности выше средней.

Подавать с жареным или отварным картофелем, яичной вермишелью.

Беф-строганов

6 порций: 1 кг говядины (вырезки), 100 г свежих грибов, 1 луковица, 70 г муки, 2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана говяжьего бульона, стакана красного вина, 30 г сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Муку (⅓ дозы), соль и перед смешать и положить в пластиковый пакет. Положить туда же мясо. Слегка встряхивая пакет, панировать мясо.

Остаток муки растереть с томатной пастой, разбавить смесью бульона и красного вина. Выложить панированное мясо и мелко нарезанный лук в 3-литровую кастрюлю, залить приготовленной жидкой смесью. Тушить 45–52 мин при средней мощности. При

этом дважды помешать.

Добавить очищенные и нарезанные грибы и сметану. Все перемешать. Тушить еще 5–7,5 мин при средней мощности.

Подавать с отварным рисом.

Говядина по-бургундски

4 порции: 700 г филе говядины, 100 бекона или ветчины без корочки, 1 зубчик чеснока, 200 г молодых маленьких луковичек, 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 200 мл красного вина, 1 ч. ложка сухой приправы, измельченная зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Положить нарезанный бекон или ветчину в большую кастрюлю и готовить при полной мощности («High») в течение 3 мин. Затем добавить нарезанное кубиками (2,5 см) мясо, рубленый чеснок, целые луковички, грибы, сухую приправу, поперчить, посолить, посыпать мукой, перемешать. Готовить при полной мощности 1 мин. После этого постепенно влить красное вино, прикрыть пленкой или крышкой на ¾ и тушить при полной мощности в течение 4 мин. Затем переключить печь в режим низкой мощности («Low») и готовить 40–50 мин, пока мясо не станет мягким. Время от времени помешивать.

Перед подачей посыпать петрушкой.

Говядина по-швейцарски

4 порции: 500 г говядины, 400 г томатной пасты, стакана муки, 100 мл лукового соуса, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо отбить деревянным молотком и нарезать на небольшие кусочки. Кусочки обвалять в муке и уложить на блюдо.

Отдельно смешать луковый соус со 150 г томатной пасты и петрушкой. Полученной смесью равномерно полить мясо. Накрыть блюдо вощеной бумагой и тушить мясо 4,5–6,5 мин при средней мощности («Medium»). Перемешать, накрыть и довести мясо до готовности еще за 4,5—6,5 мин при средней мощности.

Мясная солянка по-грузински

2 порции: 350 г мяса, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки

растительного масла, 100 мл мясного бульона, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка порошка хмели-сунели, 1 ст. ложка нарезанной кинзы.

Мясо нарезать на небольшие кусочки, смешать с очищенным и мелко нарезанным луком, добавить масло и обжаривать в закрытой посуде при средней мощности примерно 5–6,5 мин.

Добавить томатную пасту, нарезанные соленые огурцы и измельченный чеснок. Засыпать хмели-сунели, влить белое вино и мясной бульон. Посуду накрыть крышкой и тушить 6–7 мин при мощности 100% до готовности.

Готовую солянку посыпать рубленой зеленью кинзы.

Маринованная тушеная говядина

4 порции: 800 г подготовленного говяжьего филе, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 стебля лука-шалота, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка смородинового желе, 500 мл крепкого красного вина, 200 мл коньяка, 1 лавровый лист, 2 веточки тимьяна, молотый белый перец, соль по вкусу.

Мясо обсушить салфеткой. Морковь, корень петрушки и лук-шалот очистить и нарезать маленькими кубиками. Вместе с лавровым листом и вымытым тимьяном положить в кастрюлю, сверху положить мясо. Все залить красным вином и коньяком. Закрыть крышкой и оставить мариноваться на ночь.

На следующий день обсушенное мясо натереть солью и перцем, налить маринад в пакет из фольги для жарения и положить туда мясо. Пакет перевязать поварской нитью (ни в коем случае не использовать нити, в волокна которых входит металл) и положить в кастрюлю.

Мясо запекать 5–7 мин при полной мощности, затем 45–50 мин при средней мощности. Достать мясо из пакета и, закрыв фольгой, оставить на 10 мин отстояться.

В кастрюле довести до кипения сливочное масло за 1,5–2 мин при полной мощности, высыпать в него муку и пассеровать 1,5–2 мин при полной мощности. Затем смешать с пропущенным через сито маринадом и варить 4–5 мин при полной мощности. По вкусу заправить сметаной, смородиновым желе, солью, перцем и подать к столу в качестве соуса.

Тушеная говядина «Карри»

4 порции: 500 г говядины, 2 средние луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки порошка карри, 2 ст. ложки кисло-сладкой приправы чатни, 1 ч. ложка разных пряностей, 25 г кишмиша, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка соли.

Нарезать мясо на кубики (1,25 см). Разложить в один слой на плоском блюде. Закрыть крышкой или пленкой (пленку проткнуть, чтобы не поднималась). Запекать 7–8 мин при средней мощности. Вынуть из печи и дать отстояться 10 мин.

Налить масло в большую кастрюлю для тушения. Нагревать при полной мощности 1,5 мин. Добавить нарезанный лук и толченый чеснок, размешать и нагревать еще 1,5 мин при полной мощности. Добавить остальные сухие компоненты.

Разбавить сок, выделившийся из мяса, горячей водой до 300 мл, добавить приправу чатни и влить в кастрюлю. Хорошо размешать. Накрыть и нагревать при полной мощности 1,5–3 мин. Положить в кастрюлю мясо, кишмиш и размешать. Накрыть крышкой или пленкой и тушить при средней мощности еще 14–12 мин.

Говядина, тушенная с черносливом и капустой

2 порции: 300 г говядины, 40 г копченой грудинки, 2 ст. ложки смальца, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 100 г чернослива, 1 ст. ложка муки, ½ бульонного кубика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Говядину (лучше вырезку) нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить и обвалять в муке. Обжарить в разогретом смальце при полной мощности («High») по 70 с с каждой стороны.

Мясо вынуть, в той же посуде обжарить нарезанную грудинку и очищенный и нарезанный лук за 1,5 мин при полной мощности.

Чернослив замочить в горячей воде, а затем удалить косточки. В посуду для тушения уложить слоями мясо, квашеную капусту, грудинку с луком, чернослив и сушеные яблоки. Посыпать перцем и залить бульоном, приготовленным из кубика. Закрыть крышкой и тушить при средней мощности («Medium») 6–6,5 мин.

Говядина в имбирном соусе

600 г мякоти говядины, 4 луковицы, 1 ст. ложка томатной

пасты, 2 зубчика чеснока, ½ стакана мясного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Приготовить смесь из натертого лука, толченого чеснока, соли и красного перца. Положить в смесь мясо, обвалять в пасте каждый кусочек и оставить на 4 ч. Выложить мясо в хорошо разогретое масло и обжарить, помешивая 1–2 раза, в течение 3-4 мин при полной мощности («High»). Добавить томатную пасту, бульон, накрыть и готовить до мягкости 6–9 мин при средней мощности («Medium high»).

Континентальный рулет

1 кг говяжьей вырезки, 8 ломтиков салями, 1 стакан хлебных крошек, 50 г тертого пармезанского сыра, 1 яйцо, 300 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки готовой горчицы, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать тонкими пластами. Разложить салями на мясе, посыпать черным перцем.

Смешать хлебные крошки, пармезанский сыр, мелко нарубленные лук, петрушку и яйцо, хорошо перемешать. Намазать эту смесь на мясо. Скрутить в длину, стянуть шнурком. Запекать рулет 25–39 мин при средней мощности. Повернуть несколько раз во время готовки.

Смешать сметану и горчицу. Подать смесь к горячему или холодному рулету.

Рулет с начинкой из зелени

1,25 кг говяжьей вырезки, 6 ломтиков ветчины, 1½ стакана хлебных крошек, стакана орехов кешью, 2 яйца, сок 1 лимона, 6 стеблей лука-шалота, зелень по вкусу, молотый черный перец и соль по вкусу.

Орехи, лук-шалот и зелень мелко нарубить. Раскатать вырезку, посолить, поперчить. Разложить на вырезке ветчину. Смешать все оставшиеся продукты. Выложить начинку на мясо и туго скатать; связать шнурком. Поставить на нижний ярус жирной стороной вниз и запекать 35–40 мин при полной мощности, поворачивая в ходе готовки.

Рулеты из говядины с огурцами

2 порции: 2 тонких куска говядины (по 150–200 г), 40 г сала, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, 3 ст. ложки сливок, ½ лаврового листа, 1 бутон гвоздики, молотый черный перец, паприка и соль по вкусу.

Мясо посолить, поперчить и смазать горчицей с одной стороны.

Мелко нарезанные сало, лук и огурцы смешать и положить на середину кусков мяса. Мясо свернуть в рулеты, которые связать нитками.

Растительное масло сильно разогреть на сковороде на обычной плите и быстро обжарить в нем рулеты со всех сторон. Потом так же быстро обжарить лук.

Рулеты вместе с луком положить в стеклянную кастрюлю. Влить 3–4 ст. ложки воды, положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и тушить 13 мин при мощности выше средней («Medium high»), после чего вынуть рулеты из кастрюли.

В кастрюлю влить вино, бульон и сливки, добавить соль, перец и паприку. Все хорошо перемешать. Муку растереть со сливочным маслом в однородную пасту и развести соусом, тщательно перемешав, чтобы не было комков.

Опустить в соус рулеты и опять тушить при полной мощности 1 мин. Дать отстояться 2–3 мин и подавать.

Говядина «Мизерия»

1–2 порции: 200 г говядины, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 50 г сыра, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать крупными кусками, хорошо отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, смазать майонезом и оставить на 4–6 ч. Затем на куски мяса положить нарезанный сыр, свернуть их в виде рулетиков, скрепить деревянными шпильками и уложить на блюдо. Поместить в печь на 5,5–6,5 мин при полной мощности.

Подать с холодным гарниром, украсив зеленью петрушки.

Зразы отбивные

2 порции: 300 г говядины, 2 небольшие луковицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка молотых пшеничных сухарей, 1 ст. ложка пшеничной муки,

30 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо, нарезанное тонкими ломтиками, отбить молотком. Отдельно перемешать нарезанный лук, зелень, сваренное вкрутую яйцо. Добавить молотые сухари, соль и перец, еще раз перемешать.

На ломтики мяса выложить порциями получившуюся массу и сформовать в рулеты. Сверху посыпать перцем и посолить по вкусу. Рулеты выложить в посуду, добавить немного воды и готовить на полной мощности около 7 мин. Отдельно развести муку жидкостью, образовавшейся при тушении, добавить томатную пасту и масло, перемешать и полить зразы. Прогревать еще 1,5–2 мин при той же мощности.

Деликатесы из телятины

Телячья грудинка

700 г телячьей грудинки, 100 г мясного фарша, 1 яйцо, 100 г отварных шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка томатной пасты, 45 мл коньяка, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

Шампиньоны и лук нарезать, чеснок измельчить. В грудинке сделать глубокий разрез. Смешать фарш с яйцом, грибами, луком, петрушкой, чесноком, томатной пастой, коньяком и наполнить получившейся смесью грудинку, после чего разрез зашить.

Мясо посыпать солью, черным перцем и паприкой, положить на глубокую тарелку и запекать 8 мин при полной мощности («High»), затем еще 8 мин при средней мощности («Medium»).

Телятина, тушенная в сметане

2 порции; 300 г мякоти телятины, 1 луковица, 60 г сметаны, 20 г маргарина, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить, выложить в неглубокую посуду и прогреть при средней мощности 7,5–9 мин. Добавить измельченный лук, маргарин, нарезанный кусочками, и сметану. Тушить еще 1,5–2,5 мин при той же мощности.

Пикантная телятина

3–4 порции: 450 г телятины, 120 г репчатого лука, 1 помидор, ½ стакана сухого белого вина, молотый белый перец и соль по вкусу.

Телятину нарезать кубиками. Помидор очистить от кожицы и нарезать кубиками. Смешать телятину, очищенный и мелко нарезанный лук, помидор. Посолить. Положить в 1,5-литровую кастрюлю. Залить вином. Тушить под крышкой при полной мощности 26–30 мин, пока мясо не станет мягким. За это время помешать несколько раз. Если соус выкипит, добавить еще немного белого вина или воды. Дать постоять 3–4 мин.

Подавать с горячим отварным рисом или вермишелью с маслом.

Телятина, тушенная с шампиньонами и спаржей

2 порции: 300 г телятины, 100 г свежих нарезанных шампиньонов, 50 г спаржи, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 4–6 ст. ложек сливок, ½ стакана сухого белого вина, 1 стакан мясного бульона, ½ стакана молока, ½ ч. ложки лимонного сока, ½ лаврового листа, молотый белый перец и соль по вкусу.

Телятину нарезать кусочками, положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, очищенный и нарезанный кольцами лук и 2–3 ст. ложки воды. Кастрюлю накрыть крышкой. Тушить 4 мин при полной мощности, а затем 3 мин при средней мощности.

Добавить в кастрюлю очищенные и нарезанные шампиньоны и тушить еще 4 мин при средней мощности. Влить в кастрюлю вино, бульон и молоко и тушить при полной мощности 1,5 мин.

Масло растереть с мукой в однородную пасту и добавить в соус, размешав, чтобы не было комков.

Положить в кастрюлю нарезанную спаржу, посолить и поперчить. Перемешать все содержимое и сбрызнуть лимонным соком, после чего нагревать еще 1,5 мин при полной мощности.

Яичный желток соединить со сливками и вылить в готовое мясо.

Телятина с черносливом

2 порции: 300 г телятины, 80 г чернослива, 150 г моркови, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Чернослив замочить в холодной воде примерно на 1 ч.

Телятину нарезать на порционные куски, выложить в кастрюлю, добавить масло и прогревать при средней мощности («Medium») 1–1,5 мин.

Очистить и нарезать лук и морковь, выложить их в посуду с мясом. Туда же добавить муку, все перемешать и влить примерно 100 мл воды. По вкусу посолить и поперчить. Тушить под крышкой при полной мощности («High») 2,5–2 мин.

Вынуть чернослив из воды, извлечь косточки. Положить чернослив к мясу. Тушить при средней мощности под крышкой 2,5–3 мин до готовности.

Жаркое из телятины

4 порции: 600 г мякоти от задней ноги теленка, 4 молодые моркови, 20 г топленого сливочного масла, 1½ стакана говяжьей подливки (готовой) или прозрачного мясного бульона, ½ стакана мадеры, 1 ст. ложка загустителя для темных соусов, ½ ч ложки ворчестерского соуса, 8 стеблей лука-шалота, 1 стебель сельдерея, 1 веточка розмарина, белый молотый перец, соль по вкусу.

Мясо обсушить салфеткой, натереть солью, белым перцем, сладким молотым перцем и, положив на него веточку розмарина, на 2 часа поставить настаиваться в кастрюле для жарения. Затем в закрытой посуде жарить 19–20 мин при средней мощности («Medium»).

Сельдерей очистить, вымыть и обсушить. Морковь очистить. Сельдерей и морковь нарезать. Вместе с шалотом положить к мясу, предварительно его перевернув, и влить ½ стакана подливки. Тушить мясо еще 19–20 мин при полной мощности («High»). Через 9–10 мин перевернуть.

Мясо и овощи выложить из кастрюли на блюдо и, накрыв фольгой, сохранять теплыми до подачи к столу. Загуститель для соуса смешать с оставшейся подливкой и вином, вылить в кастрюлю и, не закрывая крышкой, варить 4,5–5 мин при полной мощности, при этом два раза перемешать. Заправить солью, перцем и ворчестерским соусом и подать к столу в качестве соуса.

Рулеты из телятины, тушенные в сливках

2 порции: 300 г телятины, 100 г ветчины, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, ¼ стакана сливок, ½ ч. ложки лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Телятину нарезать на порционные куски, отбить, чтобы

ломтики стали как можно тоньше, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком.

На каждую телячью отбивную положить по ломтику ветчины и по половинке сваренного вкрутую яйца. Кусочки телятины свернуть в рулеты и обмотать ниткой.

Сливочное масло разогреть на сковороде при полной мощности за 1 мин. Обжаривать рулеты в разогретом масле около 2 мин при полной мощности. За это время один раз перевернуть.

В посуду с рулетами влить сливки. Тушить под крышкой 5–6,5 мин при средней мощности.

Рулеты из телятины с ветчиной, тушенные в вине

2 порции: 300 г телятины, 100, г ветчины, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки мясного бульона, 1 ст. ложка муки, зелень шалфея и соль по вкусу.

Телятину нарезать на порционные куски, немного отбить, посолить по вкусу и посыпать мукой. На каждый кусок телятины положить по ломтику ветчины и немного растертых листьев шалфея. Кусочки мяса свернуть в рулеты и обмотать ниткой. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить в него рулеты и обжарить при полной мощности 1–1,5 мин. За это время один раз перевернуть.

В кастрюлю влить вино, смешанное с бульоном, и положить сливочное масло. Тушить под крышкой при средней мощности 9–10,5 мин.

Готовые рулеты полить жидкостью, образовавшейся при тушении.

Телячий рулет в ветчинно-шпинатной оболочке

2 порции: 1 телячье филе, молотый сладкий красный перец и черный перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 150 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливок, 500 г свежего шпината, 2 куска белого хлеба, 1 яйца (2 желтка и 1 белок), 150 г сырого окорока ломтиками, соль по вкусу.

Подготовленное филе посолить, поперчить. На плите в сковороде растопить масло и обжарить филе со всех сторон в течение 5 мин, остудить. Подготовленные лук, чеснок, шампиньоны мелко порубить, в горячем жире на сковороде обжарить 3 мин до золотистого цвета, добавить сливки, охладить.

Шпинат вымыть, обсушить, готовить в режиме полной мощности около 5 мин. Хлеб без корки замочить в воде, отжать и измельчить. Смешать хлеб и желтки с грибной массой. Ломтики ветчины выложить в форму. На ветчину выложить грибной фарш, затем шпинат, смазать белком, положить сверху филе, обжарить. Рулет сколоть деревянными палочками. Выпекать при полной мощности около 10 мин.

Зразы из телятины

4 порции: 4 куска телятины (примерно по 150 г), 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

Куски телятины слегка отбить.

Яйцо сварить вкрутую и мелко порубить, лук мелко порубить. Яйцо и лук смешать с сухарями, посолить. Этот фарш положить на куски телятины, свернуть рулончики и обвязать ниткой. Рулончики положить в кастрюлю, влить 3–4 ст. ложки воды, накрыть кастрюлю крышкой и нагревать в печи при полной мощности («High») 14–15 мин. В середине этого срока рулончики перевернуть.

Слить немного полученного отвара, размешать в нем муку, добавить томатную пасту, сливочное масло, все перемешать. Этой смесью залить зразы и нагревать 3,5 мин при мощности выше средней («Medium high»), один раз перемешав.

> **Примечание**. Вместо рубленых яиц можно использовать сушеные грибы. Их надо предварительно замочить, отварить и мелко нарубить.

Полакомимся свининой

Свинина с картофелем

2 порции: 300 г свинины, 400 г картофеля, 2 средние луковицы, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нарезать мясо на порции (по 150 г), отбить, посолить, посыпать перцем и поставить на 2 ч в холодильник.

Очищенный картофель и лук нарезать, положить в кастрюлю, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло и тушить под крышкой (с дырочкой) при полной мощности («High») 7–7,5 мин, пока овощи

не станут мягкими.

Положить в кастрюлю с овощами мясо, посыпать сверху измельченным лавровым листом, влить 2 ст. ложки воды и тушить под крышкой 12–15 мин при полной мощности.

Смешать сметану с мукой, посолить, залить этой смесью мясо и тушить еще 4–6,5 мин при полной мощности.

Свиной гуляш

2 порции: 300 г свинины, 60–80 г шпика, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 100 мл мясного бульона, 100 г сметаны, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

В кастрюлю положить нарезанный кубиками шпик и нагревать при полной мощности («High») 60 с.

Очистить и мелко нарезать лук и сладкий перец. Добавить к шпику и пассеровать 70 с при полной мощности.

Мясо нарезать кубиками, посыпать солью и перцем и положить к овощам. Посыпать паприкой. Тушить под крышкой 12 мин при полной мощности. За это время перемешать один-два раза.

Томатную пасту смешать с мукой и развести бульоном. Добавить в гуляш, все хорошо перемешать и тушить при полной мощности еще 60–70 с.

Перед подачей к столу полить сметаной и дать постоять под крышкой 5 мин.

Свиное рагу

4 порции: 800 г свиного рагу, 1 луковица, 1 стакан томатной пасты, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого черного перца, соль по вкусу.

В кастрюлю налить масло, положить мелко нарезанный лук, закрыть крышкой и нагревать при полной мощности («High») в течение 1,5 мин. Добавить томатную пасту, лимонный сок, сахар, специи, влить немного воды и нагревать под крышкой при полной мощности 4–4,5 мин. Вынуть кастрюлю из печи и оставить на несколько минут.

Свиное рагу хорошо промыть, положить в отдельную кастрюлю, влить немного воды и нагревать 12 мин при мощности выше средней («Medium high»). Слить сок, рагу полить

заготовленным соусом и нагревать при мощности выше средней 5,5 мин.

Все перемешать и тушить еще 8,5–9 мин при той же мощности, периодически помешивая. Готовое блюдо вынуть из печи и дать отстояться несколько минут.

Свинина, тушенная с квашеной капустой

4 порции: 600 г свинины без костей (лопатка или любая мякоть), 1 ст. ложка жира, 500 г квашеной капусты, 1 крупный клубень картофеля, 2 луковицы, 500 мл говяжьего бульона, 250 мл сметаны, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

В говяжий бульон положить очищенный и нарезанный лук и тушить при полной мощности («High») 2,5 мин.

Нарезать мясо на кубики, посолить, поперчить и смешать с луком. Накрыть и тушить при полной мощности 14–15 мин. Добавить квашеную капусту, сметану и тертый картофель, хорошо перемешать. Накрыть и тушить при полной мощности 6,5–8 мин.

Свинина, тушенная с ананасами

4 порции: 4 свиные отбивные (по 150 г), 1 банка (226 г) консервированных ананасов, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки нарезанного сладкого перца (зеленого), 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки кукурузной муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, ½ стакана бульона, 2 ст. ложки коричневого сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.

Овощи очистить. В кастрюлю налить масло, положить мелко нарезанный лук и толченый чеснок. Пассеровать, не закрывая, при полной мощности 1,5 мин.

Добавить кукурузную муку и хорошо размешать. Залить горячим бульоном и положить все остальные компоненты, кроме отбивных. Хорошо перемешать. Закрыть крышкой или пленкой (пленку следует проткнуть, чтобы не поднималась). Тушить 1,5–2,5 мин при полной мощности.

Положить отбивные ровным слоем на дно большой кастрюли. Залить сверху приготовленным соусом. Тушить под крышкой или пленкой, 8–11 мин при полной мощности («High») или 10–13 мин при мощности выше средней («Medium High»). Добавить специи. Перед подачей к столу дать отстояться 5 мин.

Свиные рулеты

2 порции: 2 свиные отбивные (по 150–200 г), 2 кусочка сала, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, 100 мл мясного бульона, 1 бокал сухого белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, паприка, молотый черный перец и соль по вкусу.

Свинину хорошо отбить, посыпать солью, перцем и паприкой, хорошо смазать горчицей.

На каждую отбивную положить по кусочку сала и посыпать ее нарезанным луком. Свернуть рулеты и связать их нитками.

В стеклянную кастрюлю вылить растительное масло и выложить рулеты. Перевернуть их несколько раз так, чтобы пленка масла покрывала всю поверхность мяса. Затем долить 2–3 ст. ложки воды и запекать при полной мощности («High») 12 мин.

Вынуть рулеты из кастрюли. Вылить в кастрюлю сметану, бульон и вино, хорошо перемешать и тушить при полной мощности 2 мин.

Масло растереть с мукой в однородную пасту и разбавить соусом, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Опустить в соус рулеты и тушить 70 с при полной мощности. Добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

Грудинка, тушенная с овощами

2 порции: 300 г грудинки, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, горчица по вкусу.

Грудинку нарезать на порционные куски, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрыла грудинку. Тушить 2,5–3 мин при полной мощности.

Снять пену, добавить очищенные и мелко нарезанные овощи, лавровый лист, перец горошком. В закрытой посуде тушить еще 6–7 мин при средней мощности. Дать отстояться около 10 мин.

Перед подачей к столу грудинку смазать горчицей.

Свиные ребрышки под соевым соусом

2 порции: 500 г свиных ребрышек, 1 ст. ложка кукурузной муки, стакана соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, корица, гвоздика по вкусу.

В соевый соус добавить сахар, молотую корицу и молотую

гвоздику. Эту смесь разогревать при полной мощности 0,5 мин. Перемешать один-два раза.

Свиные ребрышки разделать на куски по 2 ребрышка. Положить в посуду с соусом. В закрытой посуде прогревать при полной мощности 2–2,5 мин. Затем уменьшить мощность до средней и готовить еще около 7 мин. Перевернуть ребрышки и готовить еще около 5–6 мин.

Слить образовавшуюся жидкость и смешать ее с кукурузной мукой. Полученную смесь прогревать в печи при полной мощности около 1 мин, а затем полить ею ребрышки.

Свиные ребрышки под красным соусом

5–6 порций: 1 кг свиных ребрышек, 1 ст. ложка растительного масла, 180 мл томатного соуса, ¾ стакана яблочного или апельсинового сока, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1½ ст. ложки темно-коричневого сахара, 1 зубчик чеснока, острый соус и соль по вкусу.

Соединить все продукты, кроме ребрышек, в открытой посуде, готовить 4 мин при полной мощности («High»), перемешав дважды в процессе приготовления. Отставить. Разделить ребрышки на 3–4 отдельных кусочка. Неплотно разместить на блюде. Добавить растительное масло. Закрыть и готовить 11–13 мин при полной мощности. После 6 мин приготовления перевернуть кусочки другими сторонами вверх.

По окончании слить сок, снова перевернуть ребрышки и полить сверху частью приготовленного-соуса. Готовить открытыми 3–4 мин при мощности выше средней («Medium High»). Переложить ребрышки на блюдо и полить оставшимся соусом.

Запеченный окорок

2 порции: 450 г окорока, 2 ч. ложки сахара, ½ ч. ложки горчицы.

Положить окорок в посуду для запекания. Прогревать, накрыв пластиковой пленкой, при полной мощности 7 мин.

Вынуть из печи. Слить образовавшийся сок. Смешать сок с горчицей и сахаром и полить мясо. Запекать при полной мощности 2,5–3 мин. Накрыть неплотно и дать отстояться 2–3 мин перед подачей к столу.

Жаркое из свинины

2 порции: 400 г свинины с кожей, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и посыпать паприкой. Положить на тарелку и запекать при полной мощности 9–11 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом.

Примечание. Свинину перед запеканием можно посыпать пряной зеленью (предпочтительно розмарином и тимьяном).

Фаршированная свинина

2 порции: тонкий кусок свинины (около 250 г), 80–100 г мясного фарша, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, паприка и соль по вкусу.

В свинине сбоку сделать надрез, наполнить его фаршем и зашить иголкой с ниткой. Посыпать свинину специями и нашпиговать чесноком. Положить на тарелку и запекать при полной мощности 4–6 мин до готовности. Один раз перевернуть.

Свинина, фаршированная грушами

1,5 кг свиного филе, 2 груши, 200 г хлебных крошек (пшеничных), цедра 1 лимона, соль.

Смешать очищенные и мелко нарубленные груши, хлебные крошку (цедру снять с лимона мелкой теркой). Выложить массу на филе. Скатать и туго стянуть шнуром, посолить. Запекать 40–45 мин при мощности выше средней («Medium high»), постепенно поворачивая в ходе готовки.

Свинина, нашпигованная черносливом

2–3 порции: 400 г свинины (вырезки), 150 г бекона, 80 г чернослива без косточек (проваренного), 1 ст. ложка зерен белой горчицы, 2 ст. ложки жженого сахара, 2 ст. ложки кукурузной муки, ¾ стакана сухого белою вина, молотый черный перец, соль по вкусу.

В куске свинины сделать надрезы. В надрезы вложить чернослив и нарезанное на пластинки сало. Посыпать мясо перцем. Компактно сложить кусок вырезки. Уложить вырезку в посуду и залить вином. Закрыть посуду. Дать мясу постоять около

7–8 ч в холодном месте. После этого маринад слить (он еще будет использоваться для приготовления соуса).

Посуду с мясом накрыть фольгой. Прогревать 3,5–4,5 мин при полной мощности.

Перемешать зерна горчицы и жженый сахар. Мясо перевернуть и смазать этой смесью. Затем запекать, не закрывая, около 2,5–3,5 мин при полной мощности до готовности мяса. Дать отстояться 5 мин.

Натуральный свиной бифштекс с луком

2 порции: 300 г свиной вырезки, 1 луковица, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками толщиной около 1,5 см, хорошо отбить, посолить, поперчить. Масло разогреть при полной мощности (1,5 мин), положить в него мясо. Обжаривать 3–3,5 мин при той же мощности, перевернуть и жарить еще 3 мин. Отдельно обжарить в масле измельченный лук (1,5–2 мин), а затем выложить его на бифштексы.

Карбонат с овощами

4 порции: 4 куска свиной вырезки (по 150 г), 500 г молодой моркови, 2 маленькие луковицы, 2 зубчика чеснока, 30 г сливочного масла, 4 ст. ложки мясного бульона, 2 ст. ложки сухого белого вина, томатный соус, белый молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Зелень нарубить. Чеснок нарубить и вместе с солью растереть в кашицу. Куски мяса разрезать пополам, натереть зеленью и чесноком и мариновать в закрытой посуде в течение 2 ч. Морковь нарезать тонкими кружочками. Луковицы нарезать маленькими кубиками. В кастрюле довести до кипения сливочное масло (1,5–2 мин при полной мощности). Затем положить морковь, лук, посыпать сахаром, солью и перцем, накрыть фольгой, готовить в течение 3 мин при полной мощности. При этом один раз перемешать.

Мясо сбрызнуть томатным соусом, положить на решетку и, накрыв пергаментом, запекать в течение 5 мин при средней мощности. Один раз перевернуть. Овощи и мясо выложить на блюдо, полить бульоном и вином, готовить еще 2 мин при полной мощности.

Жареная свинина по-гавайски

2 порции: 2 куска свиного окорока (по 150 г), 2 кружка ананаса, 100 г измельченных свежих грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Вымыть и обсушить мясо. Снять корочку, чтобы она не закручивалась. Положить мясо на плоское блюдо. Посыпать черным перцем. Накрыть бумажным полотенцем и нагревать на полной мощности 3–4,5 мин. Вынуть из печи и дать отстояться.

Положить очищенные и нарезанные грибы и масло в неглубокое блюдо, посолить, накрыть пленкой и тушить 1 мин на полной мощности. Вынуть из печи и дать отстояться.

Кружки ананаса положить на плоское блюдо и нагревать на полной мощности в течение 25–45 с.

Окорок подавать, положив сверху кружки ананаса. Гарнир — грибы, помидоры и кресс-салат.

Свиной шницель

2 порции: 2 свиных шницеля (по 150 г), 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

Шницель посолить, поперчить и посыпать паприкой. Сковороду с ферритовым покрытием нагревать при полной мощности 6 мин. Шницель обмазать яйцом и обвалять в муке. В нагретую сковороду вылить масло и положить шницели. Подождать немного, пока нижняя сторона шницелей не подрумянится, затем перевернуть их и поместить сковороду в печь, где прогревать при полной мощности 1,5 мин.

Свиные отбивные

2 порции: 2 свиные котлеты по 125 г, 1 яйцо, панировочные сухари, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свинину тщательно обмыть, нарезать на куски толщиной 1,5 см с реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы они скорее готовились. Каждый кусок мяса слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в панировочных сухарях. Уложить отбивные на блюдо и накрыть бумагой. Готовить в течение 5 мин на средней мощности («Medium»). После указанного срока бумагу убрать, перевернуть отбивные и переложить на блюде так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 мин.

Свиные отбивные запеченные

4 порции: 4 свиные отбивные, 2 ст. ложки ворчестерского соуса, молотый черный перец и соль по вкусу.

Уложить отбивные (по 2 см толщиной) на противень по наружному краю. Смешать соус, соль и перец. Смазать половиной образовавшейся смеси отбивные и закрыть пластиковой крышкой. Выпекать при средней мощности 6 мин. Перевернуть и поменять местами. Полить оставшимся соусом. Готовить открытыми при средней мощности 5–8 мин, пока мясо у кости не потеряет розовый цвет.

Свиные отбивные с изюмом и яблоками

4 порции: 8 тонких свиных отбивных, 180 г яблок, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 240 г молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 20 г мясной коричневой подливки, щепотка сухой зелени шалфея, 2 ст. ложки сахара, молотый черный перец по вкусу, ½ ч. ложки соли.

Соединить сухари, тертые яблоки, изюм, соль, сахар, лук, перец, шалфей и растопленное масло. Все тщательно перемешать. Если смесь окажется сухой, немного увлажнить ее горячей водой.

Срезать жир с отбивных. Положить четыре отбивные на дно кастрюли. Разделить начинку на четыре части и выложить на середину каждой отбивной. Накрыть отбивные оставшимися, крепко прижимая края, чтобы они слиплись.

Сбрызнуть отбивные подливкой. Запекать при мощности выше средней («Medium high») 12–16 мин, пока мясо не станет мягким.

Бекон, жаренный с яблоками по-шведски

3 порции: 450 г бекона, 2 ст. ложки жира, 2 больших яблока, 2 крупные луковицы, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

В разогретом жире (разогревать 35 с при полной мощности) обжаривать бекон, нарезанный ломтиками, в течение 1,5 мин. Добавить лук, нарезанный колечками, и готовить 30–40 с на максимальной мощности. Положить сверху яблоки, нарезанные толстыми ломтиками, и, накрыв посуду крышкой, тушить 5–7 мин при мощности выше средней («Medium high»). Посыпать солью, перцем и измельченной зеленью.

Подавать с хлебом или отварным картофелем.

Что может быть вкуснее баранины!

Тушеная баранина с красным перцем

2 порции: 400 г баранины, 2 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 30 г сливочного масла, ½ ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Баранину обработать и нарезать на маленькие кусочки. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с кусочками баранины. Все положить в посуду для тушения. Добавить сливочное масло. Тушить 1–1,5 мин при полной мощности («High»).

В посуду с мясом засыпать красный перец, посолить по вкусу. Тушить под крышкой при средней мощности («Medium») около 4,5–5 мин.

Развести томатную пасту водой и влить в кастрюлю с мясом. После этого довести мясо до готовности при средней мощности за 2,5–3 мин.

Баранина, тушенная с рисом

2 порции: 300 г баранины, 120 г риса, 2 ст. ложки жира, 2 ломтика лимона, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, гвоздика, имбирь, молотый черный перец, соль по вкусу.

Рис промыть и замочить в холодной воде на 1 ч. Затем воду слить, добавить жир и варить около 4–4,5 мин при полной мощности.

Баранину разделать на порционные куски, посыпать смесью имбиря, гвоздики, перца и соли. Полить лимонным соком. Положить мясо в посуду с рисом, добавить немного воды и тушить под крышкой 10–11 мин при полной мощности.

Перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Баранина с луком и грибами

6 порций: 900 г баранины (без костей), 14 небольших белых луковиц, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 12 свежих грибов, 60 г сливочного масла, 60 г муки, 80 г густой сметаны, 60 мл мадеры, сок ½ лимона, 450 мл воды, 450 мл говяжьего бульона, 1 маленький лавровый лист, ½ ч. ложки тмина, по щепотке чабреца

и майорана, молотый черный перец и соль по вкусу.

Баранину нарезать на кубики и положить в глубокую стеклянную кастрюлю. Влить кипящую воду и тушить при полной мощности («High») 70 с.

Вынуть баранину, ополоснуть ее теплой водой. Воду, в которой варилась баранина, слить.

В кастрюлю положить баранину, две целые луковицы, нарезанные кружочками, морковь и сельдерей, лавровый лист, тмин, чабрец, майоран, соль. Залить говяжьим бульоном. Тушить при полной мощности 10–12,5 мин.

Вынуть баранину, бульон процедить. Положить баранину в кастрюлю.

Отлить 60 мл бульона, в котором тушилась баранина, в стеклянную миску, положить туда почищенные и нарезанные грибы и тушить при полной мощности 2,5–4 мин. Вынуть шумовкой грибы, положить в кастрюлю с бараниной.

В оставшемся от грибов бульоне тушить 12 мелких луковок 2,5–4 мин при полной мощности. Вынуть шумовкой луковки и сложить в кастрюлю с бараниной.

В отдельной стеклянной кастрюле растопить масло и растереть муку, чтобы получилась однородная паста. В бульон, где тушились овощи, долить бульон (около 450 мл), в котором тушилась баранина, добавить муку, растертую с маслом, и приготовить соус средней густоты при полной мощности за 1,5–2 мин, помешивая каждые 30 с. Добавить в соус сметану, вино и лимонный сок. Хорошо размешать, посолить и поперчить.

Выложить в соус кусочки баранины, грибы и луковки. Размешать, тушить 1,5–2 мин при полной мощности до закипания. Осторожно перемешать.

Подавать с рисом или лапшой.

Баранина с помидорами

2 порции: 300 г баранины, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка 3%–го уксуса, 2 ст. ложки сухого красного вина, 50 г сливочного масла, 2 крупных помидора, черный молотый перец и соль по вкусу.

Нарезать мясо на куски по 30–50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 ст. ложки воды, посолить, поперчить, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 12–15 мин при полной мощности, пока мясо не станет мягким. Перемешать через 6 мин после начала приготовления. Нарезать ломтиками или

кружочками помидоры, положить в мясо и тушить еще 4 мин при той же мощности.

Баранина в горшочках

3 порции: 600 г баранины, 2 луковицы, 3–4 моркови, 1 небольшая репка, 1 небольшая брюква, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, молотый перец и соль по вкусу.

Баранину нарезать кусочками, посолить и поперчить. В кастрюлю для жарения положить немного масла, мясо и обжарить его при полной мощности («High») в течение 2–3,5 мин.

Разложить мясо в порционные горшочки, добавить очищенные и нарезанные овощи, накрыть крышкой и нагревать при полной мощности 7,5 мин.

Муку обжарить в масле при полной мощности в течение 1,5–2 мин, развести со 100 мл воды, перемешать. Этим соусом залить мясо в горшочках и потушить еще 40–70 с.

Баранина в маринаде

1,2 кг баранины одним куском, 3 моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка кукурузной муки, 5 ст. ложек растительного масла, 225 мл красного вина, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка тимьяна (сушеного или свежего), 1 зубчик чеснока, имбирь, черный молотый перец и соль по вкусу.

Нашпиговать баранину чесноком: по всей поверхности куска мяса сделать неглубокие надрезы (проткнуть острым концом ножа) и вставить в них кусочки чеснока (толстые зубчики нарезать на пластинки). Слегка присыпать имбирем.

Приготовить маринад: поместить в кастрюлю мелко нарезанные лук, морковь, тимьян, петрушку, влить растительное масло и вино, перемешать. Опустить в маринад нашпигованное мясо, закрыть крышкой и выдержать несколько часов или даже целую ночь в холодном месте.

Замаринованную баранину вместе с маринадом накрыть крышкой с отверстием и готовить 30–40 мин на максимальной мощности («High»). В середине приготовления мясо перевернуть. Готовую баранину вынуть из кастрюли, завернуть в фольгу и дать отстояться 5 мин.

Приготовить соус. Вылить жир, образовавшийся в процессе приготовления, в отдельную посуду. Размешать муку с 1 ст.

ложкой холодной воды, соединить с жиром и прогревать 4 мин при максимальной мощности. Приправить по вкусу солью и перцем.

Готовое мясо нарезать ломтями и полить получившимся соусом.

Барашек с мятой под простоквашей

1 кг мякоти баранины (от задней части), 150 мл простокваши, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 3 лавровых листа, 5 ст. ложек белого винного уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки свежей нарезанной мяты, молотый черный перец и соль по вкусу.

Положить масло, разрезанную вдоль луковицу, лавровый лист, уксус, соль и перец в большую жаропрочную кастрюлю. Держать в печи в режиме полной мощности 5 мин, пока не закипит. Добавить нарезанную кубиками баранину. Закрыть кастрюлю на ¾ крышкой и готовить 30 мин при средней мощности, пока мясо не станет нежным. Поворачивать кастрюлю на четверть в течение этого времени 4 раза. Дать отстояться под крышкой в течение 5 мин.

В это время в маленькой миске смешать муку с сахаром, добавить 1 ст. ложку воды, чтобы смесь получилась однородной.

Добавить смесь в кастрюлю и готовить при полной мощности 3 мин, мешая каждую минуту, пока не загустеет. Смешать с простоквашей, мятой и петрушкой. Посолить и поперчить. Подавать с гарниром.

Чанахи из баранины

1 порция: 150 г баранины, 150 г картофеля, 50 г помидоров, 50 г баклажанов, 25 г репчатого лука, 50 г стручков фасоли или гороха, зелень петрушки или сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.

Смешать мелко нарезанный лук, очищенные от прожилок и нарезанные поперек стручки фасоли, картофель дольками и баклажаны кубиками. Добавить 2 ст. ложки воды, накрыть и тушить 3,5–4 мин при полной мощности.

Баранину отбить и нарезать небольшими кусками. Положить поверх овощей, добавить разрезанные пополам помидоры, посыпать солью и перцем, измельченной зеленью. Добавить 1 ст.

ложку воды, накрыть и тушить 8 мин при полной мощности.

Чахохбили из баранины

2 порции: 300 г баранины, 2 средние луковицы, 2 крупных помидора, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка красного вина (мадера, портвейн), 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, молотый черный перец, соль по вкусу.

Порубить мясо на куски по 30–50 г. Положить в кастрюлю. Добавить очищенный и мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло. Влить 4 ст. ложки воды. Все хорошо перемешать.

Тушить под крышкой при полной мощности («High») 12–14,5 мин, пока мясо не станет мягким. Помешать через 6 мин после начала тушения.

Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 3,5 мин при полной мощности. Дать отстояться перед подачей к столу.

Баранина по-грузински

2 порции: 250 г мякоти баранины, 2 крупных клубня картофеля, 1–2 помидора, 1 маленький баклажан, 1 луковица, 100 г стручковой фасоли, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.

Лук измельчить. Фасоль обработать и нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Баклажаны вымыть, выдержать 10–20 мин в подсоленной воде, обсушить и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой 5,5–6,5 мин при полной мощности («High»).

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, положить на овощи, добавить нарезанные крупными дольками помидоры, посолить, поперчить, посыпать сельдереем, влить 1 ст. ложку воды. Тушить под крышкой 9–11 мин при полной мощности.

Баранина по-турецки

2 порции: 400 г баранины, 2 луковицы, 2 баклажана, 2 помидора, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 мл молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо, нарезанное небольшими кусочками, выложить в кастрюлю. Добавить очищенный и нарезанный лук, сливочное масло. Поперчить и посолить. Под крышкой прогревать при полной мощности («High») 6–6,5 мин.

Помидоры обдать поочередно кипятком и холодной водой, очистить от кожицы, нарезать и добавить к мясу. Все перемешать и тушить еще 2,5 мин при полной мощности.

Баклажаны испечь в обычной духовке, нарезать и в отдельной посуде смешать с маслом и мукой. Посыпать их тертым сыром, добавить молоко и тушить под крышкой при полной мощности 3–3,5 мин. Прогретую массу довести до пюреобразного состояния.

На блюдо выложить мясо и пюре из баклажанов.

Баранина по-ирландски

2 порции: 300 г баранины, 2 луковицы, 300 г картофеля, ½ стакана бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистить овощи. Баранину нарезать небольшими кусочками, половину картофеля — кружочками. В кастрюлю положить ровными слоями мясо, мелко нарезанный лук, картофель. По вкусу посолить и поперчить. Все залить бульоном, закрыть крышкой и тушить при полной мощности 5–7 мин.

Картофель размять. Сверху положить несколько сырых картофелин небольшого размера. Посолить и под крышкой тушить еще 4–4,5 мин при полной мощности до готовности картофеля. При необходимости добавить бульон.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жаркое из баранины

2 порции: 500 г баранины, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Баранину посолить и нашпиговать чесноком. Положить на тарелку и запекать 7,5 мин при полной мощности, затем 4 мин при средней мощности.

Баранина по-африкански

2 порции: 300 г баранины, 2 луковицы, 3 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стручок острого перца, 1 лавровый лист, 2

веточки тимьяна, черный перец, соль по вкусу.

Баранину разделать на порционные куски и отбить.

Приготовить маринад для замачивания мяса. Для этого выжать из лимонов сок, добавить очищенный нарезанный лук, нарезанный острый перец без семян, лавровый лист, черный перец, соль.

Куски баранины положить в маринад и выдержать в нем около 10 ч.

Разогреть в посуде масло за 0,5 мин при полной мощности. Положить в него баранину, обсушенную салфеткой. Обжарить мясо с обеих сторон за 3,5–4 мин при полной мощности.

Маринад отцедить, лук выложить к мясу. Добавить немного маринада в посуду к мясу. После этого мясо прогревать в закрытой посуде еще около 5–6 мин при полной мощности. В случае необходимости добавлять еще маринад.

Баранину подавать с рассыпчатым рисом.

Кулинарные шедевры из рубленого мяса

Котлеты или биточки

2 порции: 200 г мяса (говядина, телятина или свинина), 40 г белого хлеба, 2 ст. ложки молока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку с белым хлебом, намоченным в молоке, посолить, перемешать и снова пропустить через мясорубку 1–2 раза. Еще раз хорошо растереть и перемешать, подливая понемногу оставшееся от вымачивания хлеба молоко. Если мясо постное, добавить в фарш 30 г сливочного масла.

Разделать фарш на лепешки продолговатой (котлеты) или круглой (битки) формы. Выложить в неглубокую посуду, добавить ½ ст. ложки воды и прогревать при полной мощности около 5–6 мин. Полить красным, или сметанным, или томатным соусом, или луковым соусом с горчицей, или сметанным соусом с луком и т. п. Прогревать еще около 2,5 мин.

На гарнир подать отварной или жареный картофель, пюре, кашу, макароны, лапшу или овощи.

Политые соусом котлеты или биточки можно посыпать тертым сыром и прогревать до расплавления сыра.

Рубленое мясо по-болоньезски

2 порции: 250 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 200 мл мясного бульона, 125 мл сухого красного вина, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени сельдерея, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мелко нарезать лук, чеснок, морковь и сельдерей и смешать их.

Смесь положить в кастрюлю, налить 2 ст. ложки вина и тушить 4 мин при полной мощности («High»).

Добавить фарш и продолжить тушить, не накрывая, в течение 4 мин, помешивая.

Томатную пасту смешать со специями, солью и лавровым листом.

Мясо залить этой смесью, бульоном и оставшимся вином, накрыть и тушить 13–14 мин, помешивая.

Котлеты со шпинатом

2 порции: 300 г говядины, 150 г шпината, 1 яйцо, 50 г сливок, 50 г белого хлеба, 1 ч. ложка горчицы, молотый черный перец, мускатный орех, соль по вкусу.

Говядину перемолоть. Шпинат промыть, дать стечь воде. Уложить шпинат на салфетку и прогревать при полной мощности 0,5–1,5 мин, затем нарезать.

Замочить черствый белый хлеб и смешать его с молотым мясом, яйцом, специями. Полученную массу вымесить, как тесто. Затем добавить нарезанный шпинат, смешать и сформовать небольшие котлеты.

Уложить котлеты на блюдо для запекания, расположив по кругу. Блюдо закрыть крышкой! Прогревать около 2,5–3,5 мин при полной мощности.

Готовые котлеты подавать с отварным рисом.

Рубленый бифштекс

4 порции: 400 г говядины, 2 ст. ложки молока, 160 г репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку два раза, посолить, поперчить. В готовую массу влить молоко (или воду), хорошо вымешать и разделать на лепешки толщиной 1 см. На середину лепешки положить мелко нарезанный жареный лук и защипнуть края, придав изделию круглую форму. Положить в неглубокую

посуду, накрыть пергаментной бумагой и прогревать 4,5–5,5 мин при мощности выше средней («Medium high»). Дать отстояться под крышкой 2 мин.

Рубленый бифштекс с сыром

2 порции: 400 г говядины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г белого хлеба, молотый черный перец, соль по вкусу.

Говядину перемолоть, смешать с яичным желтком, растительным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымесить и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить лепешки попарно, укладывая между ними ломтик сыра.

В посуде для жарения растопить сливочное масло при полной мощности («High») примерно за 23 с, затем положить в масло бифштексы и жарить их при полной мощности около 2,5 мин, перевернуть и жарить еще 2–2,5 мин.

Мясные тефтели с баклажанами

4 порции: 400 г говяжьего фарша, 500 г баклажанов, 4 луковицы, ½ пучка петрушки, ½ пучка сезонной зелени, 1 черствая булочка, 1 большое яйцо, 200 пустой сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 2¼ стакана красного вина, 200 г протертых консервированных помидоров, 2 ч. ложки маленьких каперсов, тертый мускатный орех, молотый белый перец, соль по вкусу.

Баклажаны очистить и нарезать кубиками среднего размера. Посолить и на 20 мин оставить пропитаться.

В воде размочить хлеб. В кастрюле разогреть растительное масло за 0,5–1 мин при полной мощности, затем положить нарезанный кубиками лук и пассеровать до прозрачности 2,5–3 мин при полной мощности. Половину лука вместе с половиной нарубленной зелени смешать с мясным фаршем. Добавить мелко нарезанную булочку, яйцо и 1 ч. ложку каперсов. Фарш по вкусу заправить солью, перцем, мускатным орехом и сформовать из него 16 тефтелей. Тефтели уложить на блюдо и, накрыв пергаментом, запекать 5–6 мин при полной мощности. Через 3 мин перевернуть.

С оставшимся луком смешать вино, протертые помидоры и сметану, добавить промытые и обсушенные баклажаны и тушить 4,5–5 мин при полной мощности, при этом два раза перемешать. Затем посолить и поперчить, выложить оставшуюся зелень,

каперсы и тефтели. Все запекать еще 1,5–2 мин при полной мощности.

Бараньи тефтельки по-шведски

4 порции: 450 г фарша из мяса ягненка, 410 г сгущенного молока без сахара, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 луковица, 25 г смеси сушеных шалфея и лука, 2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка ворчестерского соуса, ½ бульонного кубика, молотый перец и соль по вкусу.

Тщательно перемешать фарш, сухую смесь из шалфея с луком, ворчестерский соус и взбитое яйцо. Сформовать 20 шариков.

В мелкой кастрюле растопить масло за 40 с при полной мощности («High»). Положить в масло тефтели и готовить 2,5—4 мин при полной мощности, один раз перевернув. Вынуть тефтели из масла шумовкой.

Всыпать в масло нарезанный кружочками лук и тушить 1,5–2 мин при полной мощности. Добавить муку, размельченный бульонный кубик и сгущенное молоко. Довести до кипения при полной мощности, один раз помешав. Приправить перцем и солью.

Положить тефтели в кастрюлю с соусом, накрыть ее крышкой и тушить тефтели 4,5–6,5 мин при полной мощности.

Подавать с лапшой или картофельным пюре.

Мясная запеканка с кетчупом

2 порции: 300 г мясного фарша, 1 луковица, 50 г черствого белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки кетчупа, 50 г шпика, паприка, чесночный порошок, красный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб размочить в воде и отжать. Лук мелко нарезать, смешать с хлебом, мясным фаршем, яйцом, солью, пряностями и кетчупом.

Сформовать из полученной смеси большую лепешку, выложить в форму и покрыть тонкими ломтиками шпика.

Готовить в открытом виде 9–10 мин при полной мощности. Через 4,5–5 мин после начала запекания форму повернуть на 180˚. Готовую запеканку закрыть фольгой и дать ей отстояться 10 мин.

Острая мясная запеканка

3 порции: 450 г молодой нежирной говядины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 бульонный кубик, 2 ч. ложки смеси сухих пряных трав, соль по вкусу.

В кастрюле средних размеров потушить мелко нарезанный лук с растительным маслом в течение 2–3,5 мин при полной мощности («High»). Добавить все остальные продукты, 50 мл кипяченой воды и все перемешать. Накрыть и готовить 8–12 мин при полной мощности. Подавать с печеным картофелем или картофельным пюре.

Примечание. Если мясо более жирное, добавить фарш к потушенному луку и готовить в течение 5–6 мин. Перед тем как добавить остальные продукты, излишек жира слить.

Мясная запеканка с вином

2 порции: 300 г говяжьего фарша, 50 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу.

Фарш перемешать с мелко нарезанным луком, измельченной зеленью петрушки, кусочками очищенных грибов. Посолить и поперчить.

Сформовать лепешку, выложить в неглубокую посуду и замочить в вине. Выдержать в холодильнике около 2,5 ч.

Выложить лепешку на блюдо и запекать при полной мощности 4,5–5 мин.

Посыпать тертым сыром и прогревать еще 2,5–3 мин. Чтобы избежать разбрызгивания, посуду накрыть пергаментом.

Дать запеканке отстояться в течение 10 мин.

Мясная запеканка с овощами и грибами

2 порции: 200 г говядины 25 г грудинки, 200 г помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 г моркови, 1 стручок сладкого зеленого перца, 40 г свежих грибов (шампиньонов), 1 ст. ложка муки, ½ бульонного кубика, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени сельдерея и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Положить в кастрюлю нарезанную небольшими кусочками грудинку и прогревать при полной мощности около 1 мин.

Очистить и мелко нарезать лук, чеснок, морковь, перец и грибы. Овощи, грибы и зелень сельдерея смешать с грудинкой и прогревать 0,5–1,5 мин при полной мощности.

Говядину промолоть в мясорубке. Отдельно смешать молотую говядину, томатную пасту, нарезанные помидоры и зелень петрушки.

Приготовить бульон, растворив ½ бульонного кубика в ½ стакана воды. Развести муку бульоном. Влить в фарш.

Тушеные овощи и грибы смешать с массой из фарша и помидоров. Выложить полученную смесь в форму для запекания, закрыть крышкой и прогревать при полной мощности около 11 мин. Периодически контролировать готовность блюда и поворачивать форму на 180°.

К запеканке подавать макароны, рис или картофель.

Мясная запеканка со стручковой фасолью

2–3 порции: 250 г мясного фарша, 60 г шпика, 1 луковица, 150 г стручковой фасоли (консервированной или мороженой), 1 яйцо, 200 г помидоров, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, паприка, чесночный порошок, молотый перец, соль по вкусу.

Шпик нагревать в стеклянной кастрюле при полной мощности 1 мин.

Сверху положить фасоль, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и прогревать при полной мощности 3 мин.

Фарш смешать с яйцом, специями, мелко нарезанным луком и выложить к фасоли. Нагревать 2,5 мин при полной мощности.

Добавить нарезанные четвертинками помидоры, смешать их с фасолью и мясом. Нагревать 1,5 мин при полной мощности. Подавать, посыпав петрушкой.

Рулет с яйцом

2 порции: 200 г говядины, 1 луковица, 3 яйца, 40 г белого хлеба, 2 ст. ложки молока, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Говядину перемолоть, замочить хлеб в молоке. Смешать молотое мясо, хлеб и 1 сырое яйцо.

Посолить по вкусу и поперчить. Хорошо вымесить мясную массу и выложить ее на смоченную водой салфетку ровным слоем толщиной около 1,5 см. Отдельно смешать 2 нарезанных крутых яйца, лук, зелень и масло. Полученную смесь ровным и тонким

слоем выложить на мясную массу. После этого аккуратно свернуть рулет с помощью салфетки.

Уложить рулет в форму для запекания швом вниз, добавить 1–2 ст. ложки воды и запекать при полной мощности («High») 10–12 мин.

Мясной рулет

4 порции: 800 г мясного фарша, 2 черствые булочки, 2 луковицы, 4 яйца, красный молотый перец, паприка и соль по вкусу.

С булочек срезать корку. Смешать мякиш с фаршем, мелко нарезанным луком, 2 сырыми яйцами. Немного яичного белка оставить для смазывания рулета.

Сформовать лепешку и положить на сервировочную тарелку. Два сваренных вкрутую яйца очистить и вдавить в середину лепешки. Края поднять, защипнуть так, чтобы яйца оказались внутри. Смазать рулет яичным белком и запекать при полной мощности 13–13,5 мин до готовности.

К рулету хорошо подать красный соус.

Примечание. Вместо вареных яиц можно положить отваренные и нарезанные грибы, сыр или смесь мелко нарезанного лука (2 луковицы), зелени петрушки (4 ст. ложки), кусочки яблока (2 шт.) и шпика (200 г).

Примечание. Кроме того, мясные рулеты начиняют макаронами, заправленными сливочным маслом и сырыми яйцами, а также рассыпчатым рисом и гречневой кашей, заправленной поджаренным репчатым луком и рублеными яйцами.

Рулет по-крестьянски

4 порции: 450 г телятины, 250 г телячьей или свиной печени, 100 г отварной ветчины, 2 головки зеленого лука с пером, 2–3 шампиньона (80 г), 1 зубчик чеснока, половина пучка зелени петрушки, 3–4 веточки тимьяна, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки грубого помола, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки коньяка, 150 г нарезанного тонкими ломтиками сала, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, 1 лавровый лист, ½ ч. ложки гвоздичного перца, свежесмолотый белый перец, соль по вкусу.

Нарезать лук кружочками, шампиньоны — тонкими ломтиками или кусочками, чеснок измельчить, затем добавить 1

ст. ложку сливочного масла и припустить все в течение 2,5 мин при полной мощности.

Пропустить телятину и печень через мясорубку, используя самую мелкую насадку, ветчину нарезать кубиками, петрушку измельчить.

Оторвать листочки тимьяна, оставить одну веточку. Все тщательно вымешать, добавить приправы. Затем выложить на дно керамической или стеклянной формы, желательно четырехугольной, тонкие ломтики сала, на них положить готовую смесь, равномерно ее распределить, снова положить ломтики сала, сверху положить веточку тимьяна и лавровый лист. Накрыть блюдо пленкой для микроволновой печи, готовить 3,5 мин при полной мощности, затем 12–15 мин при средней мощности. После выключения дать блюду отстояться в печи 5 мин. Достать блюдо из печи и дать ему отстояться еще 10 мин. Подавать, выложив каждую порцию готового блюда на салатный лист.

Это блюдо можно подавать в холодном виде на праздничный стол.

Зразы мясные

4 порции: 300 г котлетной массы, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, начинка.

Начинка из яиц: 1 нарубленное сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки ч мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ч. ложки молотых сухарей.

Начинка из грибов: 150 г соленых грибов, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей.

Из котлетной массы сформовать лепешки толщиной 1 см. Приготовить начинку из яиц или грибов.

Приготовление начинки из яиц: соединить все указанные продукты и перемешать их.

Приготовление начинки из грибов: грибы промыть и мелко нарезать. Добавить нашинкованные корень петрушки и морковь, сырое яйцо, томатную пасту, растительное масло и сухари. Перемешать и прогревать 1,5 мин при полной мощности («High»).

Готовую начинку выложить на середину лепешки, защипнуть края, придав зразам овальную форму. Выложить зразы в кастрюлю, долить туда 4 ст. ложки воды и нагревать под крышкой при полной мощности 11–12,5 мин, при этом через 5–6 мин перевернуть.

Муку растереть со сливочным маслом, развести

выделившимся при нагревании мясным соком, добавить сметану. Все хорошо перемешать. Полученной смесью полить зразы и прогревать еще 3,5–4 мин при полной мощности.

Примечание. Можно заранее приготовить гречневую кашу — гарнир к зразам, выложить ее в кастрюлю, на кашу положить зразы и готовить при полной мощности под крышкой 5,5–6 мин. Перевернуть и прогревать еще 5,5–6 мин. Отдельно развести 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку воды, добавить 1 ст. ложку томатной пасты, немного жира, соль, перец. Перемешать. Полученной смесью залить зразы. Прогревать еще около 1,5 мин.

Мясное суфле

5 порций: 750 г рубленой говядины, 1 яйцо, 1½ стакана мягких хлебных крошек, 240 г томатного соуса, 1 стакан тертого сыра, ½ стакана нашинкованного репчатого лука, ¼ стакана мелко нашинкованного зеленого перца, ч. ложки черного молотого перца, ½ ч. ложки соли.

Смешать все продукты и тщательно взбить. Вылить смесь в стеклянную посуду. Накрыть вощеной бумагой или калькой. Готовить 17 мин на мощности выше средней («Medium high»). После этого дать отстояться под крышкой 5 мин.

Свинина с рисом и зеленым горошком

2 порции: 200 г свинины, 200 г риса, 200 г зеленого консервированного горошка, 50 г копченой грудинки, 30 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 луковица, молотый черный перец и соль по вкусу.

Перемолоть на мясорубке свинину. Нарезать грудинку и лук на небольшие кусочки, обжарить вместе со сливочным маслом 1,5–2 мин в печи при полной мощности. Затем к грудинке и луку добавить молотую свинину, посолить, посыпать перцем, перемешать и готовить под крышкой 1–1,5 мин при средней мощности. Перемешать. Рис отварить, добавить к нему незадолго до окончания варки зеленый горошек. По окончании варки выложить рис с горошком в посуду с мясом, хорошо перемешать, посыпать тертым сыром и готовить при средней мощности 3–4 мин.

Котлеты из баранины с сыром

2 порции: 300 г баранины, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тертого острого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Нежирную баранину перемолоть. Добавить яйцо, толченый чеснок, замоченный и отжатый черствый хлеб, соль и перец. Все тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать четное количество котлет, половину из них посыпать сыром и накрыть сверху другими котлетами так, чтобы сыр не был заметен.

Котлеты запекать на блюде или решетке при полной мощности около 4 мин. В течение этого времени один раз перевернуть.

Люля-кебаб

2 порции: 300–400 г мякоти баранины, 100 г почечного бараньего жира, 1 луковица, 50 г белого хлеба, 2 ст. ложки топленого масла, 1 лимон, 40 г зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Баранину нарезать маленькими кусочками, смешать с нарезанным почечным жиром, посолить и поперчить. Потом добавить мелко нарезанный репчатый лук, перемешать и дать постоять около 2 ч.

После этого пропустить смесь через мясорубку вместе с замоченным, отжатым белым хлебом. Фарш хорошо перемешать, а затем отбить о смоченную водой доску. Из фарша сделать небольшие колбаски. Положить колбаски на дно посуды и готовить при полной мощности («High») 6– 7,5 мин.

Подавать с ломтиками лимона и нарезанным зеленым луком.

> **Примечание**. Люля-кебаб можно приготовить с рисом. На дно посуды выложить 1,5 стакана отварного рассыпчатого риса, сверху — люля-кебабы. Посыпать 1 ст. ложкой сумаха (порошка сушеного барбариса) и готовить при полной мощности 7–8 мин.

Мясные тефтели по-кенигсбергски

4 порции: 500 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 300 мл молока, 250 мл мясного бульона, 1 луковица, 2 ст. ложки панировочных

сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки муки, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2–3 ст. ложки каперсов, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый перец и соль по вкусу.

Смешать фарш, панировочные сухари, мелко нарезанный лук и взбитое яйцо. Влить 50 мл молока и все тщательно перемешать. Сформовать из фарша 8 шариков, положить их в кастрюлю. Налить туда бульон и тушить 6,5–7 мин при полной мощности («High»).

Смешать муку со сливочным маслом, влить 250 мл молока и тщательно перемешать смесь. Добавить подливку, образовавшуюся при тушении тефтелей, все снова хорошо перемешать. Соус варить 2,5 мин при полной мощности, помешивая.

Добавить в соус горчицу, лимонный сок, соль и перец, положить в соус тефтели и тушить их 2–2,5 мин при полной мощности.

Запеканка из баранины

2 порции: 300 г баранины, 40 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки рубленого миндаля, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки порошка карри, сахар, соль по вкусу.

Баранину перемолоть и смешать с миндалем. Черствый хлеб замочить в воде, отжать и смешать с фаршем. Добавить тертые лук и чеснок, влить сливки, вбить яйцо, приправить кетчупом и лимонным соком. Посыпать порошком карри. Все тщательно перемешать.

Форму смазать жиром, уложить в нее мясной фарш. Запекать при полной мощности («High») 5,5–7 мин. Дать отстояться.

Подавать с листовым салатом и рассыпчатым рисом.

Субпродукты — оказывается, это вкусно

Беф-строганов из печенки

2 порции: 400 г говяжьей печенки, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Обработать печенку, удалив пленку и большие протоки. Нарезать на небольшие удлиненные кусочки.

Лук очистить и мелко нарезать, смешать с кусочками печенки. Лук и печенку положить в кастрюлю. Посыпать их мукой, добавить масло. В закрытой посуде прогревать при полной мощности 3–3,5 мин.

Добавить сметану и томатную пасту, посолить, помешать. Тушить еще 3–4 мин при средней мощности.

Готовую печенку посыпать мелко нарезанной петрушкой. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

Печенка в яблочно-томатном соусе

1–2 порции: 300 г печенки, 50 г шпика, 1 луковица, 2 яблока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл мясного бульона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Кусочки шпика сложить в кастрюлю и нагревать при полной мощности 1 мин. Очищенную от пленки и желчных протоков печенку нарезать кусочками и вместе с очищенным и нарезанным луком добавить к шпику. Кастрюлю закрыть. Тушить при полной мощности 2,5 мин. Один раз перевернуть за это время.

Тертое яблоко смешать с солью и перцем, посыпать мукой, размешать, добавить томатную пасту и опять перемешать. Смесь развести бульоном и вылить в кастрюлю с печенкой. Нагревать 1,5 мин при полной мощности. Дать отстояться под крышкой и подавать к столу.

Печень с шампиньонами

2–4 порции: 300–500 г печени, 1 луковица, 150–200 г отварных шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 100 мл грибного отвара, 100 мл сливок, 1 ст. ложка вина, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль.

Масло разогреть на стеклянной сковороде. Печень очистить, нарезать кусочками, обвалять в муке и выложить на сковороду вместе с измельченным луком. Обжаривать на полной мощности («High») 40 с, перевернуть и обжаривать еще 40 с.

Грибы нарезать, выложить на печень и посылать мукой. Грибной отвар смешать со сливками и вылить в сковороду. Тушить 1–1,5 мин на полной мощности. Посолить, поперчить, влить вино, посыпать зеленью и подавать к столу.

Жареные мозги

2 порции: 200 г мозгов, 1 луковица, 30 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мозги замочить в холодной воде на 30–40 мин, после чего очистить от пленки.

Лук мелко нарезать и пассеровать вместе со сливочным маслом при полной мощности 3–4 мин до золотистого цвета.

Половину лука смешать с мозгами, оставшуюся половину обжаривать еще 1,5–2,5 мин.

Нарезанные мозги обжаривать с половиной лука 4–4,5 мин при полной мощности. За это время перемешать два раза. Посолить, поперчить и добавить лук.

На гарнир можно подать жареный картофель или картофельное пюре, зеленый горошек, стручки фасоли, отварную морковь.

Мозги можно также обжаривать в сухарях.

Тушеное говяжье сердце

2 порции: 400 г говяжьего сердца, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка 3%–го уксуса, сахар, лавровый лист, соль по вкусу.

Сердце нарезать мелкими кусочками, посолить и положить в посуду. Добавить измельченный лук, масло, уксус, томатную насту, сахар и лавровый лист. Накрыть крышкой и готовить 9–10 мин при полной мощности («High») и затем 1,5–2 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

Отварной язык под соусом

2–3 порции: 400 г языка, 1 луковица, 1 стакан сухого белого вина, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Положить в кастрюлю язык и луковицу, очищенную и нашпигованную гвоздикой и лавровым листом. Соль растворить в вине, добавить перец. Вино вылить на язык. Добавить воды так, чтобы почти весь язык был покрыт жидкостью.

Варить под крышкой при полной мощности («High») 3,5 мин, а затем 28 мин при средней мощности («Medium»).

Вынуть язык из кастрюли, обдать холодной водой и тотчас же очистить от оболочки. Положить язык обратно в отвар и прогреть 2 мин при полной мощности.

Перед подачей к столу нарезать тонкими широкими

ломтиками. Залить соусом, приготовленным из подливки, белого вина и сливок. На гарнир подать картофельное шоре или зеленый горошек.

Отварной рубец с овощами

3 порции: 600 г рубца, 5–6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, тмин, черный перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рубец хорошо промыть и вымочить в течение нескольких часов в проточной воде. Затем обдать его кипятком, соскоблить внутреннюю пленку, еще раз промыть, залить свежей водой, добавить соль, тмин, перец горошком и варить 3,5 мин при полной мощности («High»).

Готовый рубец вынуть из бульона, разложить, посыпать перцем, размельченным чесноком, свернуть в виде рулета, обвязать ниткой и опустить в бульон, в котором он варился. Добавить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук, немного посолить и варить 12 мин при полной мощности.

Очищенный картофель положить в отдельную посуду, влить 3–4 ст. ложки горячей воды, посолить и варить под крышкой до готовности 4,5–6,5 мин при полной мощности.

Рубец нарезать кружками и подавать с картофелем.

Блюда из кролика

Кролик по-тирольски

8 порций: 1 разделанный кролик (примерно 1,6 кг), разрезанный на 8 частей, 750 г спелых мясистых помидоров, 1 пучок зеленого лука с большими луковицами, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки сухого красного вина, 1 веточка розмарина, 4 веточки тимьяна, ½ лаврового листа, молотый красный перец и соль по вкусу.

Мясо кролика промыть, обсушить и натереть солью и перцем.

Вымытые помидоры многократно наколоть вилкой, на некотором расстоянии друг от друга уложить на тарелку и запекать 2,5–3 мин при полной мощности, пока у них не полопается кожица. С помидоров снять кожицу, разрезать на 4 части, удалить зерна, а мякоть нарезать маленькими кубиками.

Луковицы очистить, стебли промыть. Луковицы оставить целыми, стебли нарезать кольцами.

Сливочное масло разогревать в кастрюле для жарения 1–1,5

мин при полной мощности, положить в него луковицы и пассеровать до прозрачности 1,5–2 мин. Луковицы сдвинуть к середине, куски кролика уложить по краю кастрюли и, закрыв крышкой, запекать 19–22 мин при средней мощности, при этом через 9–11 мин после начала запекания перевернуть. Добавить помидоры, вымытую зелень, лавровый лист и красное вино, посолить, поперчить и, закрыв кастрюлю крышкой, запекать кролика еще 11–15 мин при полной мощности.

Подать с обжаренным в сливочном масле отварным картофелем.

Кролик в сливочном соусе

4 порции: 2 куска кроличьего костреца (по 400 г каждый), 100 г сала, 8 очень тонких ломтиков несоленой копченой грудинки, 1 луковица, 1 ст. ложка маленьких каперсов, 1 сладкий лимон, 50 г сливочного масла, 1¼ стакана бульона из мяса дичи, 125 г густой сметаны, 1 ч. ложка загустителя для светлых соусов, 1 стакан джина, молотый белый перец и соль по вкусу.

Сало нарезать очень тонкой соломкой и оставить мариноваться в джине на ночь.

Мясо обсушить салфеткой, удалить пленки и поперек волокон нашпиговать маринованным салом. Только после этого натереть солью и перцем.

Копченую грудинку положить в плоскую керамическую чашку для жарения, накрыть листом пергамента и обжарить за 1,5–2 мин при полной мощности.

Затем в чашку положить сливочное масло и растопить за 1,5–2 мин при полной мощности. Заранее очищенный нашинкованный репчатый лук пассеровать в масле до золотистого оттенка 2,5–3 мин при полной мощности.

Положить в чашу мясо и обжаривать 4–5 мин при полной мощности. Через 2–3 мин перевернуть. Влить подливку из мяса дичи, закрыть и тушить до готовности 19–22 мин при средней мощности. Мясо выложить.

С оставшимся от тушения соусом смешать сметану и загуститель для соусов и варить 4–5 мин при полной мощности. Добавить каперсы. Соус по вкусу заправить солью и перцем.

Кубики сала на листе пергамента разогреть за 0,5 мин при полной мощности.

Мясо полить соусом и украсить кружочками сладкого лимона и кубиками сала.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Если вы решили приготовить курицу, цыпленка, утку или гуся, то не забудьте для начала ее (их) тщательно разморозить и удалить потроха. Кроме того, проследите, чтобы на тушке не остались металлические скрепки от упаковки. Замороженную птицу лучше всего размораживать непосредственно перед приготовлением при мощности ниже средней («Medium low»). Если вы только начинаете осваивать микроволновую печь, ознакомьтесь с приведенными ниже практическими рекомендациями, они помогут вам чувствовать себя уверенно и получить отличный результат.

Наставления для начинающих

• Если готовите птицу порциями, то укладывайте более толстые куски ближе к внешнему краю блюда или решетки для жарения.

• Если вы запекаете целую птицу, сложите ее компактно: прижмите ножки и крылышки к тушке, свяжите птицу бечевкой или используйте деревянные шпильки. Тонкие части защищайте от пересушивания при помощи кусочков фольги. Фольгу снимите по истечении половины времени приготовления. Следите, чтобы фольга не соприкасалась со стенками печи!

• Сначала птицу кладут грудкой вниз на подставку (решетку) для жарения (куски птицы вниз), которую ставят на жаропрочное блюдо. По истечении половины времени приготовления птицу надо перевернуть грудкой вверх.

• Помните: в первую половину времени приготовления лучше прикрывать емкость, в которой готовится птица, куполообразным покрытием — специальным мешочком для жарения с отверстиями или жиронепроницаемой бумагой, предварительно удалив металлические скрепки на шнурках или резинках мешочков.

• Если вы используете мешочки для жарения, то вложите внутрь низкую решетку для жарения, чтобы птица находилась непосредственно на ребристой поверхности, или разорвите мешочек и свободно оберните большие куски на решетке. Чтобы жир не разбрызгивался, можно также прикрыть птицу пергаментом или бумажным полотенцем.

• Во вторую половину приготовления удалите покрытие

(мешочек или фольгу), переверните тушку грудкой вверх, нанесите кисточкой или полейте соус и продолжайте готовить оставшееся время неприкрытой.

• Прежде чем поставить птицу в печь, обязательно ее взвесьте (фаршированную птицу взвешивайте уже с начинкой). Это позволит вам правильно рассчитать время ее приготовления и достигнуть того результата, на который вы рассчитываете. Продолжительность запекания зависит также от размеров птицы и жирности мяса.

• Молодое и сочное мясо птицы хорошо готовить при полной мощности.

• Цыплят, утку и дичь готовьте при полной мощности («High»), если только у вас нет сомнений относительно мягкости мяса птицы. Старое же мясо (жесткое) требует умеренного и продолжительного прогрева — обычно сначала при мощности выше средней («Medium high»), а затем при средней («Medium»).

• Перед приготовлением решите, хотите ли вы приготовить курочку с золотистой корочкой или вам больше по душе сочные кусочки в соусе. Если выбираете первый вариант, то кожу оставьте на тупике и готовьте на решетке для жарения, а вот если второй, то кожу снимите, так как это позволит соусу лучше проникнуть в мясо и сделать его более ароматным и менее калорийным.

• При жарении в микроволновом режиме, как уже говорилось, подрумянивается только крупная и жирная птица, которая дольше прогревается. Однако есть несколько способов, позволяющих подрумянить цыпленка или куриные окорочка:

а) можно запекать птицу при комбинированных режимах. «Микроволны + гриль», «Микроволны + горячий воздух» (см. часть 3);

б) можно воспользоваться смешанной технологией — после микроволновой обработки поместить птицу на 3–5 мин в гриль или духовку;

в) румяная корочка образуется также при жарении в предварительно нагретой посуде с ферритовым покрытием;

г) можно смазать цыпленка смесью коричневого сахара, меда и соевого соуса до и после приготовления (либо в середине приготовления), полить его растопленным маслом, или просто соевым соусом, или соусом из паприки, или нанести кисточкой специальный окрашивающий порошок для микроволновой печи;

д) аппетитно выглядит мясо птицы, панированное в толченых сухарях или в смеси сухарей с пряностями и тертым сыром.

• При запекании целой курицы в режиме «Medium high» время

определяют из расчета 20–24 мин на 1 кг или 10–12 мин на 500 г для печей мощностью 800–850 Вт.

• Утку сначала прогревают 10 мин при полной мощности («High»), а затем запекают при средней мощности («Medium») 9–10 мин на каждые 500 г. Утка при жарении выделяет много жира, а поскольку этот жир поглощает микроволны, его надо периодически удалять.

• Индейку, разрезанную на куски, во время первой половины готовки целесообразно приготовлять при мощности выше средней («Medium high»), что способствует улучшению вкусовых качеств, а затем уменьшить ее до средней («Medium»), чтобы оставшееся время индейка готовилась медленнее.

• Целую индейку лучше всего запекать при средней мощности (в режиме «Medium») — 14–18 мин на каждые 500 г. Индейку рекомендуется в процессе приготовления два-три раза полить растопленным сливочным маслом.

• Для того чтобы целая тушка птицы хорошо пропеклась, необходимо дать ей отстояться положенное время — 10–15 мин. Но сначала, после того как достанете птицу из печи, полностью заверните ее в фольгу, так как фольга отражает тепло внутрь.

• Готовность мяса проверяйте прокалыванием вилкой: сок должен быть прозрачным, а не розовым.

• Цыпленка массой не более 1 кг можно приготовить не размораживая. Положите его на блюдо грудкой вниз, прикройте тонкие части (ножки, крылышки) кусочками алюминиевой фольги и прогревайте 17 мин при полной мощности («High»). За это время один раз переверните. Затем разрежьте цыпленка на две половинки, посолите и поперчите. Положите половинки цыпленка на блюдо и запекайте 14,5 мин при той же мощности. Затем заверните в фольгу и дайте отстояться 10 мин.

Цыплята на скорую руку

Тушеный цыпленок с овощами

4 порции: 1 цыпленок (примерно 1 кг), 120 г репчатого лука, 120 г корня сельдерея, 4 средние моркови, 60 г крахмала, ½ ч. ложки молотого черного перца, 2 ч. ложки соли.

Овощи очистить. Лук мелко нарезать. Морковь и сельдерей нарезать кружочками.

В литровую кастрюлю положить цыпленка, залить 2⅓ стакана кипящей воды. Добавить лук, сельдерей, морковь, соль и перец. Тушить под крышкой при мощности выше средней («Medium

high») 11 мин.

В небольшой чашке развести крахмал в ¾ стакана холодной воды, вылить в кастрюлю к цыпленку, тщательно перемешать. Тушить, накрыв крышкой, при мощности выше средней 11–13 мин, пока цыпленок не станет мягким.

Цыпленок с клецками

4 порции: 1 цыпленок (около 1 кг), 120 г репчатого лука, 120 г корня сельдерея, 4 средние моркови, 60 г крахмала, 2 ч. ложки соли, ½ ч. ложки молотого черного перца.

Для клецек: 360 г муки, 1 яйцо, 160 мл молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка, сухой зелени петрушки, ½ ч. ложки соли.

Овощи очистить. Лук мелко нарезать. Морковь и сельдерей нарезать кружочками.

В литровую кастрюлю положить цыпленка, залить 0,5 л кипящей воды. Добавить лук, сельдерей, морковь, соль и перец. Тушить под крышкой при мощности выше средней («Medium high») 12 мин.

В небольшой чашке развести крахмал в 120 мл холодной воды, вылить в кастрюлю к цыпленку, тщательно перемешать. Тушить, накрыв крышкой, при мощности выше средней 12–13,5 мин, пока цыпленок не станет мягким.

Приготовить тесто для клецек: муку смешать с солью, помешивая, постепенно вливать молоко, ввести яйцо и растительное масло, петрушку. Тесто хорошо вымесить, чтобы не было комков. Оно должно быть крутым, а не жидким. В конце добавить соду, погашенную уксусом, быстро перемешать и тут же выложить клецки в кастрюлю по краям. Прогревать при мощности выше средней 4–6 мин, пока клецки не поднимутся.

Цыпленок по-провански

6–8 порций: 1 большой цыпленок (примерно 1,2 кг), 250 г шляпок свежих шампиньонов или белых грибов, 1 банка консервированных очищенных помидоров (425 г), 1 большая луковица, 1 яблоко, ½ стакана маслин, ¾ стакана белого сухого вина, 1 ч. ложка порошка карри, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Лук и яблоко очистить и мелко нарезать. Смешать с нарезанными помидорами, маслинами. Посыпать карри. Залить

вином и тщательно перемешать.

Цыпленка разрезать на порционные куски, выложить в кастрюлю, поместить небольшие куски в центре, а крупные — по краям. Залить приготовленной смесью. Тушить под крышкой 22 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Добавить грибы и прогревать еще 4 мин при мощности выше средней.

Готовое блюдо посыпать петрушкой.

Цыпленок «Пармезан»

4–6 порций: 1 цыпленок-бройлер (примерно 1,2 кг), 1 яйцо, 120 г кукурузных хлопьев, 120 г тертого пармезанского сыра, 300 мл грибного супа-пюре, 80 мл молока, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, щепотка тмина, молотый черный перец и соль по вкусу.

Цыпленка разрубить на порционные куски. Хлопья смешать с тертым сыром и специями. Яйцо слегка взбить. Обмакивать куски цыпленка в яйцо и панировать в приготовленной смеси.

Положить куски цыпленка в кастрюлю: мелкие част (ножки и крылышки) — в центр, части покрупнее (бедрышки и грудки) — ближе к краю. Кусочки класть кожицей вниз. Тушить, накрыв, при полной мощности («High») 7,5–8 мин, перевернув куски через 4 мин.

Смешать грибной суп с молоком. Этой смесью полить цыпленка. Тушить, накрыв, при полной мощности 2,5–4 мин, пока цыпленок не станет мягким.

Перед подачей к столу посыпать тертым сыром и петрушкой.

Цыпленок с вишней

3–4 порции: 1 цыпленок (700–800 г), 200 г вишни без косточек, 80 г сливочного масла, 150 мл красного полусладкого вина, 1 ст. ложка крахмала, молотый черный перец, соль по вкусу.

Растопленное сливочное масло (50 г) смешать с перцем и солью. Цыпленка уложить на решетку грудкой вниз и смазать масляной смесью. Накрыть тушку пергаментом, оставив небольшое отверстие для выхода пара. Запекать при полной мощности («High») 4,5–5,5 мин.

Перевернуть цыпленка, обмазать оставшейся масляной смесью. Запекать, не закрывая бумагой, еще 6,5–7,5 мин при полной мощности до готовности мяса. Обернуть цыпленка фольгой и дать ему отстояться еще 10 мин.

Сок, образовавшийся при жарении, слить вместе с осадком в кастрюлю. Смешать с вином. Добавить разведенный в холодной воде крахмал и варить при полной мощности до загустения, Периодически помешивая. Положить в соус вишню и прогревать 70 с при полной мощности, периодически помешивая.

Цыпленка разрезать на порционные куски и полить соусом с вишней.

Цыпленок с хрустящей корочкой

2 порции: 1 цыпленок (700–800 г), 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, 40 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 1 корень петрушки, соль по вкусу.

Смешать панировочные сухари, тертый сыр, очищенный и мелко нарубленный корень петрушки, толченый чеснок и соль.

Цыпленка разделать на порционные куски.

Яйца слегка взбить и смешать с растопленным маслом. Обмакивать куски цыпленка в масляно-яичную смесь, а затем обваливать в смеси с сухарями.

Положить куски на блюдо для жарения таким образом, чтобы толстые части были ближе к краям. Накрыть блюдо пергаментом. Запекать при полной мощности 5–6 мин.

Цыпленок с печеночным фаршем

6–8 порций: 2 цыпленка по 750 г, 80 г ветчины, 1 луковица, 60 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 100 мл сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 1 ст. ложка молотого красного перца (неострого), молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистить и мелко нарезать лук, тушить 1,5–2,5 мин при полной мощности с 2 ст. ложками сливочного масла.

Отдельно тушить цыплячью печенку со сливочным маслом в закрытой посуде в течение примерно 1 мин при полной мощности. Добавить молотую ветчину, мелко нарезанную зелень, накрошенный хлеб, молотый черный перец, соль. Все перемешать и прогревать 0,5–1 мин при полной мощности.

У цыплят аккуратно отвести кожу от мяса в области грудки и начинить печеночным фаршем образовавшиеся пустоты.

Тушеный лук выложить в широкую посуду — такую, чтобы в ней можно было расположить решетку для жарения. Цыплят выложить на решетку грудками вниз. Растопить оставшееся сливочное масло и смешать с красным молотым перцем. Этой

смесью смазать цыплят. Закрыть их пергаментом, оставив небольшое отверстие для выхода пара. Запекать при полной мощности 6–7,5 мин.

Тушки перевернуть грудками вверх. Смесью масла и перца обмазать остальную поверхность цыплят. Готовить, теперь уже не закрывая, при полной мощности 10–11 мин.

Проколоть цыплят острым ножом или вилкой. Если выступивший сок будет прозрачным, цыплят вынуть из печи и полностью обернуть фольгой. Дать отстояться около 20 мин, чтобы они дошли до готовности.

Приготовить соус. Для этого разбавить сливками смесь муки и масла из широкого блюда, над которым жарились цыплята. Варить, время от времени помешивая, при полной мощности 0,5–1,5 мин до появления пузырьков. Соус подать к цыпленку.

Курица, полезная для здоровья

Тушеная курица с рисом

2 порции: 300 г мяса курицы, 100 г риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки муки, молотый перец, 1 ч. ложка соли по вкусу.

К заранее замоченному (на 20 мин) рису добавить масло, соль и варить под крышкой при полной мощности 7,5–9 мин до полуготовности.

Курицу разрубить на куски, положить на рис и готовить при полной мощности 7,5–11 мин.

Муку развести 2 ст. ложками воды, добавить соль и перец по вкусу, залить этой смесью птицу, накрыть крышкой и тушить при полной мощности 4–5 мин.

По этому рецепту можно приготовить тушеную индейку.

Чахохбили из курицы

2 порции: 1 небольшая курица (800–1000 г), 3–4 луковицы, 4 помидора, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки красного вина, 3 ст. ложки топленого сливочного масла, 1 ч. ложка соли.

Курицу разрубить на небольшие куски и положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, вино, масло, соль, 6 ст. ложек воды и тушить под крышкой при полной мощности («High») 15–17 мин.

Помидоры нарезать кружочками, положить поверх курицы.

Тушить, накрыв, при полной мощности 2,5–4 мин.

Примечание. При желании можно добавить немного уксуса, уменьшив соответственно количество вина, а вместо масла использовать жир.

Курица по-китайски

2–3 порции: 500–600 г мяса курицы, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. ложки зеленого горошка, 6 яичных белков, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 50 мл куриного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими кусочками.

Взбить 2 белка, добавить крахмал и соль, продолжая взбивать. Смешать с кусочками мяса.

Остальные белки соединить с половиной бульона и солью, хорошо размешать, взбить и варить при полной мощности 2 мин. Добавить зеленый горошек.

В отдельной посуде разогреть растительное масло и пассеровать лук в течение 30 с при полной мощности. К жареному луку добавить остаток бульона, сахар и соевый соус. Все перемешать и положить в эту смесь куриное мясо. Прогревать 2–3 мин при полной мощности. Переложить мясо с соусом в середину белковой массы, куда выкладывался зеленый горошек. Прогревать 30 с при полной мощности.

Курица, тушенная с грибами

4 порции: 600–700 г куриного мяса, 300 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 150 г сметаны, молотый черный перец, соль.

Мясо разрезать на порционные куски, положить в неглубокую посуду, добавить масло и поставить в печь на 5,5–7,5 мин при полной мощности («High»).

Грибы очистить, вымыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой (она должна лишь покрывать грибы), посолить. Тушить при полной мощности 6,5–7 мин, а затем переложить в посуду с курицей. Накрыть крышкой и тушить еще 6,5–7 мин на той же мощности. Добавить сметану и довести до готовности — 3,5–4 мин на средней мощности («Medium»). Готовое блюдо посыпать перцем.

Куриное фрикасе

3–4 порции: ½ курицы или 2 куриные грудки, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка томатной пасты, 1–2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка паприки, по 1 щепотке сахара и соль.

Курицу положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла и тушить под крышкой при полной мощности 4,5–6 мин. Затем снять с курицы кожу, мясо хорошо посолить.

Овощи очистить. Лук нарезать кольцами, сладкий перец — полосками. Положить их в маленькую кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла и пассеровать 1,5 мин при полной мощности.

Смешать паприку, томатную пасту, соль и сахар, добавить к овощам.

Слить сок от курицы, добавить в него воды так, чтобы жидкости было 200 мл, и вылить в овощи.

Остаток масла растереть с мукой в однородную пасту и соединить с соусом, тщательно размешав, чтобы не было комков. Нагревать 1,5–2,5 мин при полной мощности, помешав один раз.

Курицу залить соусом с овощами, добавить сливки, дать постоять несколько минут под крышкой и подавать к столу.

Куриное фрикасе с шампиньонами

4 порции: 1 курица (1–1,2 кг), 250 мл куриного бульона, 150 г кабачков цуккини, 100 г моркови, 150 г шампиньонов, 200 мл сухого вина, 2–3 ст. ложки крахмала, 3 ч. ложки сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Курицу положить в кастрюлю, залить 250 мл воды, накрыть крышкой и варить 7–8 мин при мощности 100%. Затем мясо отделить от костей и нарезать на куски.

Морковь очистить, мелко нарезать и варить в кастрюле с бульоном 6–7 мин при мощности 100%. Мелко нарезать очищенные шампиньоны и цуккини, сложить их в кастрюлю с бульоном и морковью, добавить вино и варить 6–7 мин при мощности 100%.

Положить в кастрюлю куриное мясо, добавить разведенный в воде крахмал, сметану и все хорошо перемешать. Прокипятить фрикасе 3–4 мин при мощности 100%.

Куриные окорочка по-китайски

4 порции: 4 куриных окорочка (по 200 г), 2 тонких стебля зеленого лука (порея), 1 стручок сладкого красного перца, 200 г свежих шампиньонов (мелких), 1 ч. ложка крахмала, 25 г сливочного масла, 4 ст. ложки мясного бульона без специй, 2 ст. ложки саке (рисовой водки) или сухого шерри, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ч. ложки китайских приправ, соль по вкусу.

В кастрюле растопить сливочное масло за 0,5–1 мин при полной мощности, смешать с китайскими приправами и солью и смазать окорочка. Затем внешней стороной кверху уложить окорочка в неглубокую кастрюлю для жарения и, закрыв крышкой, готовить 13–14 мин при средней мощности, при этом через 7 мин перевернуть.

Лук очистить и использовать только белые части. Лук промыть, обсушить и нарезать наискось кружочками толщиной 5 мм. Сладкий перец разрезать вдоль бороздки, удалить сердцевину, вымыть и нарезать не очень большими спиральками. Шампиньоны очистить, вытереть салфеткой и разрезать на 4 части.

Окорочка перевернуть еще раз, внешней стороной вверх. Овощи, начиная со сладкого перца, уложить на мясо по направлению от внешней сторону к центру, причем грибы должны лежать посередине. Полить соевым соусом, саке или шерри и тушить, закрыв крышкой, еще 9 мин при полной мощности.

Окорочка выложить и сервировать на блюде, затем накрыть фольгой.

Крахмал развести в бульоне и влить к овощам и грибам. В открытой посуде тушить их 2,5 мин при полной мощности. Готовые овощи красиво разложить вокруг окорочков. В качестве гарнира подать отварной рис.

Куриные окорочка в соусе сотэ

4 порции: 4 куриных окорочка, 2 ст. ложки муки, 3 растения лука-шалота, 1 ст. ложка арахисового масла с кусочками арахиса, 2 ст. ложки простокваши, стакана кокосового молока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сухого шерри, 1 ч. ложка сладкого фруктового чатни, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, 1 маленький стручок красного перца чили, тмин, порошок карри, соль по вкусу.

Для соуса смешать в кастрюле арахисовое масло, простоквашу, чатни, лимонный сок, соевый соус, шерри, соль, нарубленный лук-шалот, тмин, порошок карри, имбирь и

кокосовое молоко. Хорошо перемешать.

Обвалять куриные ножки в муке, затем погрузить в приготовленный соус сотэ. Мариновать 1–2 ч. Ножки запекать на нижнем ярусе 17–19 мин при полной мощности.

Соус довести до кипения за 2–3 мин при полной мощности, процедить, остудить, подавать в соуснике.

Жареные куриные окорочка

2 порции: 2 куриных окорочка, 1 ст. ложка растительного масла, паприка и соль по вкусу.

Сковороду с ферритовым покрытием нагревать при полной мощности 5 мин, после чего вылить в нее масло. Куриные окорочка натереть специями и выложить на сковороду, жарить 3 мин при полной мощности, перевернув через 1,5 мин.

Куриные ножки «Кассиаторе»

6 порций: 6 куриных ножек, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 банка (440 г) консервированных очищенных помидоров, 1 стручок сладкого перца (зеленого), 6 маслин (без косточек), 30 г сливочного масла, 35 г муки, 2 кубика куриного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 125 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка смеси пряностей с солью.

В 2-литровой кастрюле растопить сливочное масло за 45 с при полной мощности.

Обжаривать в нем нарезанный лук, толченый чеснок и муку 45 с при полной мощности («High»). Добавить раскрошенные бульонные кубики, а также томатную пасту. Размешать. Затем влить, помешивая, сок от томатов, вино.

Куриные ножки обвалять в муке, смешанной с пряностями и солью. Положить в кастрюлю. Тушить 28–32 мин при мощности 70–80%. Помешать два-три раза.

Добавить нашинкованный соломкой сладкий перец и нарезанные консервированные помидоры. Тушить все вместе еще около 10 мин при мощности 70–80%.

Подавать с маслинами.

Куриные ножки с медом

4–8 порций: 8 куриных ножек, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки

меда, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 мл соевого соуса, 0,5 ч. ложки свежемолотого имбиря, 1 ч. ложка семян кунжута.

Соевый соус, мед, лимонный сок, толченый чеснок, имбирь и растительное масло перемешать и получившейся смесью залить куриные ножки. Мариновать их 2–3 ч.

Замаринованные ножки посыпать кунжутом, выложить на жарочную подставку. Готовить 19–20 мин на мощности выше средней («Medium high»). В середине приготовления перевернуть.

Курица запеченная

3–4 порции: 1 курица (примерно 750 г), 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу обработать, выпотрошить, вымыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть солью, перцем и толченым чесноком. Тушку завернуть целиком в пергаментную бумагу и запекать примерно 17–18 мин на полной мощности, перевернув через 8 мин.

Жареная курица с хрустящей корочкой

4 порции: 1 курица, 2 ломтика бекона, 125 г сыра камамбер, 70 г жареного молотого миндаля, 2 ст. ложки, готовой горчицы, 2 ст. ложки меда.

Тертый сыр смешать с мелко нарезанным беконом, миндалем и 1 ст. ложкой горчицы. Острым ножом приподнимая кожу курицы, ввести эту смесь между кожей и мясом и равномерно распределить.

Связать ножки курицы. Смешать оставшуюся горчицу и мед. Смазать курицу. Поместить на жарочную подставку, готовить 38–45 мин при мощности 70–80% («Medium high»). По истечении половины времени перевернуть.

Готовую курицу накрыть фольгой и дать отстояться 10 мин.

Подавать с картофелем, запеченным в фольге в обычной духовке.

Курица по-индийски

2–3 порции: 600 г куриного мяса, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка

лимонного сока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка порошка карри, соль по вкусу.

В посуде для жарения нагревать жир около 40 с при полной мощности («High»). Пассеровать в нем толченый чеснок и лук 40 с при полной мощности, затем добавить порошок карри и прогревать еще 40–70 с. Мясо, нарезанное на порционные куски, положить в посуду, со смесью лука, чеснока и карри, добавить томатную пасту, перемешать. Запекать под крышкой около 6,5–8 мин при полной мощности. При необходимости, чтобы не пересушить мясо, в процессе приготовления можно добавить несколько ложек воды или мясного бульона. По вкусу посолить и приправить лимонным соком.

Запеченная курица с соусом из абрикосов

4 порции: 1 курица (примерно 1 кг), 6–8 абрикосов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 небольшой пучок зелени сельдерея, молотый перец и соль по вкусу.

Тушку курицы вымыть, обсушить полотенцем, смазать размягченным сливочным маслом и запекать в печи 20 мин при полной мощности («High»), за это время несколько раз перевернув. С готовой курицы аккуратно снять мясо, нарезать его на кусочки.

Из абрикосов вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Приготовить соус: смешать сметану, майонез, лимонный сок, рубленую зелень сельдерея, соль и перец. Положить в соус кусочки курицы и абрикосов, перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

Курица, запеченная с авокадо и шампиньонами

6 порций: 600 г белого куриного мяса без костей, 1 плод авокадо, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, ¼ стакана муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 мл сухого белого вина, 50 мл бренди, 400 мл сливок, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мелко нарезанные мясо и лук положить в кастрюлю, залить вином и тушить под крышкой 4,5–6,5 мин при полной мощности («High»).

Масло растопить в отдельной посуде, смешать с мукой и нагревать 40–70 с при полной мощности.

Бренди смешать со сливками, яичными желтками, хорошо

взбить, добавить к муке с маслом и все тщательно перемешать.

Куриное мясо залить соусом, накрыть и нагревать 12–14,5 мин при мощности выше средней («Medium high»). Добавить нарезанные авокадо и грибы. Запекать, периодически помешивая, 3,5 мин при той же мощности.

Маринованные куриные крылышки

6 порций: 12 куриных крылышек, 1 стакан сухого хереса, ½ стакана соевого соуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, ч. ложки чесночного порошка, ч. ложки лукового порошка.

Разделить крылышки в области суставов на две части. Смешать херес, соевый соус и специи. Залить крылышки получившейся смесью. Желательно использовать пластиковую или эмалированную посуду. Помешав, закрыть и поставить на ночь в холодильник. Вынуть крылышки из маринада, высушить. Выложить на двойной слой бумаги по наружному краю вращающегося поддона. Обрабатывать при полной мощности («High»), пока сок не станет прозрачным, 16–20 мин.

Фаршированная курица

1 курица (1–1,5 кг), 3 ст. ложки отварного риса, 1 яблоко, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки паприки, молотый имбирь и соль по вкусу.

Очищенное натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, карри, сахаром и имбирем. Полученной смесью нафаршировать курицу. Зашить и положить на блюдо. Смешать карри, соевый соус и паприку в кашицу и намазать ею курицу. Запекать 18–20 мин при полной мощности.

Как сделать сочной индейку и утку

Индейка, тушенная с помидорами

2–3 порции: 400–500 г филе индейки, 300 г помидоров (можно консервированных), 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки муки, 100 мл красного вина, 1 ст. ложка молотого неострого красного перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок очистить и измельчить. В кастрюле разогреть масло за 40 с при полной мощности («High»). Пассеровать в нем лук и чеснок до размягчения при полной мощности в течение 2–2,5 мин.

Всыпать красный перец, муку и перемешать. Добавить нарезанные помидоры, влить вино, еще раз перемешать и за 1,5–2 мин при полной мощности довести до кипения. За это время помешать один раз.

Положить в кастрюлю с овощами кусочки филе вниз кожей. Тушить под крышкой при полной мощности около 2,5–3,5 мин. Затем кусочки филе перевернуть и тушить еще 3–4 мин при той же мощности. Дать отстояться 5–6 мин.

Куски индейки выложить на сервировочные тарелки и полить образовавшимся при тушении соком.

Тушеная индейка с лимоном

2 порции: 40,0 г филе индейки, 1 лимон, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 30 г миндаля, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими полосками.

Лимон очистить от цедры теркой. Отжать из него сок. Смешать сок лимона с растительным маслом, соевым соусом, добавить цедру лимона и имбирь. Этой смесью залить мясо индейки, закрыть посуду крышкой и поставить примерно на 1,5 часа в прохладное место (не в холодильник). В течение этого времени перемешать мясо один-два раза.

Растопить сливочное масло за 45 с при полной мощности. Обжарить в нем рубленый миндаль за 1 мин при полной мощности. По вкусу посолить и поперчить.

Отдельно смешать очищенные и мелко нарезанные лук и сладкий перец с растительным маслом и пассеровать 1,5–2 мин при полной мощности до мягкости.

В посуду с луком и перцем выложить мясо индейки, вылить часть маринада. Тушить мясо до готовности при полной мощности около 3–3,5 мин, перемешать за это время один-два раза. Вылить оставшийся маринад в посуду с мясом и выдержать в печи некоторое время, чтобы маринад прогрелся. Подогреть миндаль, обжаренный в масле.

Мясо индейки подавать с горячим отварным рисом, а сверху посыпать обжаренным миндалем.

Индейка, тушенная с маринованными яблоками

3–4 порции: 600–700 г филе индейки, 3–4 маринованных яблока, 40 г сливочного масла, 200 г сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль по вкусу.

Мясо индейки нарезать кусочками, положить в кастрюлю, добавить масло, по вкусу посолить. Прогревать при полной мощности 4–4,5 мин.

На мясо положить кусочки нарезанных маринованных яблок и залить сметаной, которую предварительно развести водой (200 мл). Сверху все посыпать тертым сыром и тушить при средней мощности 10–12 мин.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Плов с индейкой

3 порции: 500 г филе индейки, 150 г длинного риса, 125 г шампиньонов, 1 помидора, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка паприки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Большую форму для жарения прогреть в течение 5,5 мин при полной мощности («High»).

Масло растопить в форме за 1 мин при полной мощности. Мясо, нарезанное кубиками ($2 \times 2 \times 2$ см), положить в разогретую форму, слегка придавить и жарить 70 с при полной мощности, перевернув один раз.

Посыпать мясо специями, в форму положить рис, налить бульон и тушить плов под крышкой 4 мин при полной мощности, один раз перемешав.

Нарезать лук кубиками, шампиньоны — ломтиками, очищенные от кожицы помидоры — дольками. Овощи выложить в форму с пловом, все перемешать, посолить, поперчить и тушить под крышкой 2 мин при полной мощности. Перемешать и довести до готовности за 9–12 мин при средней мощности («Medium high»).

Дать плову отстояться под крышкой при комнатной температуре в течение 10 мин, по вкусу добавить специи и посыпать зеленью петрушки.

Индейка, запеченная с фруктами

2 порции: 400 г филе индейки (грудка), 1 банан, 2 ломтика

консервированных ананасов, 2 ст. ложки тертых орехов, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч ложка смеси молотых пряностей (мускатный орех, имбирь, корица, молотый перец).

Филе нарезать на кусочки, вымыть их и обсушить. Очистить банан и нарезать кружочками. Дать стечь соку с ананаса. Перемешать муку с пряностями. Обвалять в ней кусочки мяса, банана и ананаса.

Форму для запекания смазать маслом, положить в нее обвалянные куски, сбрызнуть все растительным маслом, посыпать тертыми орехами. Запекать при полной мощности примерно 6–7,5 мин, перевернув через 3–3,5 мин.

Подавать с салатом из сладкого перца.

Пудинг из белого мяса индейки

4 порции: 400 г белого мяса индейки, 1 маленький кабачок цуккини, 4 шт. консервированных анчоусов, 2 ст. ложки каперсов, 2 больших яйца, 2 черствые булочки, 200 мл сливок, 2 ч. ложки приправы для паштета, 2 ч. ложки тертой лимонной цедры, 1 большой пучок кервеля, 10 крупных листьев базилика, несколько веточек петрушки (простой), молотый белый перец и соль по вкусу.

Очищенное от кожи мясо нарезать кубиками (по $3 \times 3 \times 3$ см). Заправить солью, перцем, приправой для паштета, лимонным соком и, закрыв крышкой, на 20 мин поставить в холодильник.

У булочек срезать корку, нарезать кубиками и замочить их в сливках. Зелень сполоснуть и обсушить. Кабачки очистить и вымыть. Филе анчоусов промыть и обсушить.

Все это, включая мясо, превратить в пюре в миксере, затем добавить каперсы и яйца.

Четыре порционные формочки с круглым дном смазать сливочным маслом и заполнить массой. Накрыть фольгой и поставить посередине поддона. Запекать пудинг сначала 11 мин при полной мощности («High»), затем 6,5–9 мин при средней мощности («Medium»), на 5 мин оставить отстояться, затем опрокинуть формочки и выложить пудинг на сервировочные тарелки. Подавать с томатным соусом и фигурной разноцветной лапшой.

> **Примечание**. Если запекать пудинг в одной большой форме, время приготовления уменьшить на 1,5 мин. Форму во время запекания при полной и средней мощности один раз повернуть на 180°.

Котлеты из индейки

2–3 порции: 400–500 г филе индейки, 40 г сливочного масла, 100 г белою хлеба, 100 мл молока, 2 ст. ложки муки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Два-три раза пропустить мясо (без кожи) вместе с замоченным в молоке хлебом через мясорубку. Посолить по вкусу. Добавить 20 г сливочного масла. Массу тщательно вымешать, как тесто. Из фарша сформовать котлеты, положить в неглубокую посуду, накрыть и запекать при полной мощности («High») 7,5 мин, перевернув через 4 мин.

Растереть оставшееся масло с мукой, развести 2 ст. ложками воды. Залить этой смесью котлеты, тушить под крышкой 2,5 мин при полной мощности.

Утка с соусом из чернослива

2 порции: 2 порционных куска утки без костей (примерно по 200 г), 1 стакан чернослива, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки жидкого меда, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка сахара, 2 ч ложки имбиря, молотый перец и соль по вкусу.

Уксус, соевый соус, жидкий мед соединить, добавить толченый чеснок, все хорошо перемешать. В эту смесь положить куски утки и несколько раз их перевернуть, чтобы они со всех сторон покрылись смесью. Оставить на 2 ч, изредка переворачивать.

Куски утки вынуть из маринада, положить на решетку, накрыть бумажной салфеткой и нагревать 5,5–7,5 мин при полной мощности («High»), пока мясо не станет мягким. Готовое мясо завернуть в фольгу и оставить на некоторое время при комнатной температуре.

Чернослив промыть, положить в небольшую кастрюльку, влить 50 мл воды, варить 70 с при полной мощности, затем 2 штуки вынуть и положить отдельно. Остальные сливы варить еще 1,5 мин при той же мощности, они должны стать мягкими.

Маринад, в котором вымачивалась утка, слить в отдельную посуду, добавить очищенный от косточек и мелко нарезанный чернослив вместе с отваром, сахар, томат-пасту и имбирь. Все перемешать и взбить миксером. Добавить крахмал, разведенный в холодной воде, и варить соус 1,5–2 мин, помешивая.

На подогретые тарелки налить немного соуса, положить куски утки, украсить заранее отложенными сливами,

нарезанными полосками, оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

РЫБА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В микроволновой печи можно готовить как свежую, так и замороженную рыбу.

Свежую рыбу нужно очистить, выпотрошить и промыть.

Замороженную рыбу следует предварительно разморозить в печи, причем делать это надо непосредственно перед приготовлением. Рыбу оборачивают бумажной салфеткой и кладут в глубокую посуду или на блюдо — крупные части ближе к стенкам, а тонкие в середину так, чтобы они перекрыли друг друга. Тонкие части желательно прикрыть кусочками фольги или бумаги. Время размораживания зависит от веса рыбы, ее размера, но в среднем процесс займет 1,5–4 мин. После размораживания рыба должна отстояться 4–5 мин, после чего ее можно обрабатывать так же, как свежую.

Наставления для начинающих

• Обработанную рыбу сначала моют и тщательно обсушивают бумажной салфеткой и лишь потом разрезают на куски. Кожу в толстых местах прокалывают, чтобы она не полопалась.

• Не рекомендуется солить рыбу перед приготовлением в микроволновке, иначе она пересушится. Лучше всего солить уже готовое блюдо.

• Кислота улучшает вкус рыбы и ускоряет ее приготовление. Так, если сбрызнуть подготовленную рыбу лимонным соком, уксусом или маринадом и дать ей настояться 15 мин перед приготовлением, то время прогревания в печи можно сократить на ¼ или ⅓.

• Запеченная рыба получается особенно ароматной и аппетитной, если полить ее перед приготовлением растопленным сливочным маслом и посыпать паприкой.

• Приготавливая рыбу, укладывайте ее в посуду так, чтобы толстые части помещались ближе к стенкам, а тонкие — к центру, причем тонкие части могут перекрывать друг друга. Так рыба равномернее прогревается.

• Хвосты и головы рыбы сначала можно прикрыть кусочками фольги, а по истечении половины времени приготовления убрать их.

• Помните: рыбу нельзя передерживать. Лучше всего ее готовить в течение минимального времени, указанного в рецепте, дать ей отстояться под крышкой или фольгой в отключенной

печи, а потом уже проверить готовность. Готовая рыба легко расслаивается вилкой, теряет свою полупрозрачность.

• Тушить рыбу следует под крышкой с отверстием, а запекать — под специальной фольгой или в пергаменте.

• Охлажденные рыбные блюда надо разогревать при очень низкой температуре, иначе рыба станет жесткой. Лучше всего разогревать ее, закрыв фольгой или пергаментом, в ее собственном соусе. При отсутствии соуса сбрызните рыбу бульоном или вином.

Отварная и тушеная рыба для всей семьи

Отварная рыба

2 порции: 400 г рыбы.

В кастрюлю положить обработанную рыбу (или отдельные куски). Толстые части расположить ближе к стенкам посуды. Налить немного воды и варить под крышкой при полной мощности («High») 2,5–4 мин. Отвар использовать для соусов.

Паровая рыба

2 порции: 400 г рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени.

Обработанную рыбу положить на решетку, а снизу установить противень с водой. Рыбу посыпать зеленью, положить на нее кольца лука. Сбрызнуть соком лимона. Накрыть крышкой. Готовить 2,5–4 мин при полной мощности («High»).

Паровой лосось

3 порции: 450 г филе лосося, 1½ ст. ложки нашинкованного свежего имбиря, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ч. ложки темного соевого соуса, 1 ст. ложка орехового масла, 2 ч. ложки кунжутного масла, несколько веточек свежего кориандра, соль.

Филе вымыть и обсушить бумажной салфеткой, нарезать на большие куски. Положить в огнеупорную миску, посыпать имбирем, плотно завернуть в пленку. Поставить миску в печь на 2–3,5 мин при полной мощности («High»). После этого выдержать рыбу 1 мин в выключенной плите и слить лишнюю жидкость,

которая собралась на тарелке. Посыпать зеленым луком и сбрызнуть светлым и темным соусами.

Накалить два вида масла в маленькой кастрюльке, полить ими рыбу. Посыпать кориандром и подавать к столу.

Так же можно приготовить треску.

Рыба, тушенная с картофелем

1–2 порции: 120 г рыбы, 150 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки муки, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю. Влить туда 2 ст. ложки воды. Тушить 6–7,5 мин при полной мощности («High»), накрыв крышкой.

Рыбу обработать, нарезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельчённый лавровый лист, горошины перца. Влить еще 2 ст. ложки воды и тушить 3–4,5 мин при мощности 100%. Посолить по вкусу. Муку растереть с маслом в однородную пасту, разбавить 2 с г. ложками воды (или рыбного бульона). Залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой и тушить при мощности 70–80% («Medium high») 1,5 мин.

Рыба, тушенная с яблоками

2–3 порции: 500 г небольшой речной рыбы, 2 средних кислых яблока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Рыбу обработать и уложить на дно кастрюли. Сверху положить яблоки, нарезанные крупными дольками. Посолить по вкусу. Все залить примерно 2½ стакана воды. Тушить при полной мощности 2,5–4 мин.

Слить жидкость, добавить масло к рыбе с яблоками и прогревать без крышки еще 0,5–1 мин при полной мощности.

К рыбе, приготовленной таким способом, хорошо подать запеченный картофель.

Филе рыбы в виноградном соусе

4–6 порций: 700 г филе морской рыбы, 250 г зеленого винограда, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, ¾ стакана куриного бульона, 1 стакан молока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени

петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

В посуду для тушения положить лук и масло. Посолить и поперчить. Залить бульоном. Тушить под крышкой при полной мощности («High») 1,5–2 мин.

На лук положить рыбу, нарезанную на куски. Накрыть посуду пергаментом. Тушить при полной мощности 5–6 мин или пока рыба не будет готова.

Рыбу вынуть, положить на сервировочную тарелку и накрыть крышкой.

Процеженный бульон налить в небольшую стеклянную миску. Добавить виноградины, разрезанные пополам, и муку, разведенную в молоке. Перемешать и варить при мощности выше средней («Medium high») 4–4,5 мин, пока соус не загустеет, дважды перемешав.

Полить рыбу соусом, сверху посыпать петрушкой.

Пикантное рыбное филе

2 порции: 400 г филе морской рыбы, 1 большая луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки белого сухого вина, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью и перцем и мариновать 10 мин. Лук очистить и нарезать кольцами, положить в кастрюлю и пассеровать в масле 1–1,5 мин при полной мощности («High»). Лук вынуть из кастрюли и положить в нее половину рыбного филе. Смазать томатной пастой. Положить на филе лук. Потом положить остальную рыбу и тоже смазать томатной пастой.

Залить рыбу вином и посыпать петрушкой. Накрыть крышкой и нагревать 4 мин при мощности 100%.

Рыба, тушенная в белом вине

2 порции: 300 г рыбного филе, 1 маленькая луковица, 2 ч ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки нарезанного укропа, молотый черный или белый перец и соль по вкусу.

Лук очистить и нарезать, положить в кастрюлю с 1 ч. ложкой сливочного масла и тушить под крышкой при полной мощности 1

мин.

Рыбное филе посыпать солью и перцем, положить в кастрюлю к луку и залить вином. Посыпать рыбу укропом. Запекать при полной мощности 4 мин, если она свежая, или 5 мин, если филе заморожено. После чего вынуть рыбу из кастрюли.

Масло (1 ч. ложку) растереть с мукой п однородную пасту и соединить с рыбной подливкой, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Добавить сливки и лимонный сок, размешать. В соус положить рыбу и тушить при полной мощности 1 мин. Дать отстояться.

Рыба, тушенная в пиве

2–3 порции: 400 г рыбы, 1 стакан пива, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки изюма, ½ ч ложки уксуса, цедра 1 лимона, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу (треску, карпа) нарезать на куски, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и мариновать на холоде 45–60 мин.

Изюм вымыть и замочить в воде на 40 мин.

В кастрюлю выложить рыбу, изюм, цедру лимона, влить растительное масло и пиво. В закрытой посуде тушить при полной мощности 8–11 мин.

Рыба с миндалем

2 порции: 400 г рыбного филе, 80 г сливочного масла, 80 г миндаля, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки шерри или красного вина, 2 ст. ложки нарезанного укропа, молотый белый перец и соль по вкусу.

В неглубокой кастрюле обжаривать миндаль в масле 2,5 мин при полной мощности. Добавить лимонный сок, укроп, специи и вино. Положить в кастрюлю рыбу, накрыть крышкой и тушить 4 мин при полной мощности.

Рыба по-гречески

2 порции: 400 г рыбы (лучше с белым твердым мясом), 100 г репчатого лука, 200 г консервированных помидоров, 1 зубчик чеснока, по 2 ст. ложки оливкового масла, лимонного сока и мелко нарезанной зелени петрушки.

Очистить лук и чеснок. Лук мелко нарезать, чеснок потолочь.

Смешать, добавив петрушку. Полить оливковым маслом. В закрытой посуде тушить 2–3 мин при полной мощности. Выложить сверху рыбу, сбрызнуть ее лимонным соком. На рыбу положить помидоры. Накрыть крышкой с отверстием и прогревать примерно 4–4,5 мин при мощности 100% до готовности. Готовая рыба легко расслаивается.

Рыба по-македонски (в горшочках)

2 порции: 500 г морской рыбы, 1 луковица, 2–3 картофелины, 2 небольших соленых огурца, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки жирных сливок, ½ стакана воды, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, молотый красный перец и соль по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать. Растопить в горшке немного сливочного масла в течение 20–40 с при полной мощности («High»). Положить в горшок лук и перемешать с маслом. Пассеровать в течение 2–3 мин при той же мощности.

Добавить красный перец, воду и картофель, нарезанный по длине овальными плоскими кусочками. Готовить 4 мин при полной мощности. Перемешать и готовить еще 3–4 мин. Когда картофель станет мягким, добавить пасту, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную небольшими кусочками рыбу. Посолить, влить сливки и, закрыв крышкой, тушить 4–5,5 при полной мощности. Перемешать и тушить при мощности выше средней («Medium high») еще 2–3 мин. Перед подачей к столу посыпать нарезанным зеленым луком.

Рыба «Восторг»

3–4 порции: 600 г рыбы, 1 банка консервированного горошка, 100 г свежих грибов, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1½ стакана грибного бульона, ¼ стакана молока, 3 ст. ложки хереса, молотый черный перец, соль.

Смешать все продукты, кроме хереса и рыбы, накрыть крышкой и готовить при полной мощности («High») 2,5–3,5 мин, два раза перемешать. После этого добавить херес, измельченную рыбу, тушить при средней мощности 5,5–7 мин, затем дать отстояться около 10 мин.

Рыба «Карри»

2 порции: 400 г филе тунца или другой морской рыбы (мороженой), 1 луковица, 1 яблоко, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка миндаля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 125 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка порошка карри, соль по вкусу.

Рыбу положить на тарелку и размораживать 1,5 мин при полной мощности («High») при этом через 1 мин рыбный блок разделить на куски.

Когда рыба оттает, обсушить ее бумажной салфеткой, нарезать на небольшие кусочки, посыпать солью и сбрызнуть лимонным соком.

Положить в кастрюлю масло, высыпать туда мелко нарезанный лук и нарезанное кубиками яблоко. Нагревать 1,5 мин при мощности 100%.

На лук и яблоки положить рыбу. Посыпать ее порошком карри, изюмом и миндалем. Влить молоко и тушить 4–6 мин при мощности 70–80% («Medium high») до готовности рыбы.

Масло растереть с мукой в однородную пасту, добавить к соусу, тщательно перемешать и нагревать еще 45 с при мощности 100%

Буррида

1 кг филе рыбы (морской черт, морской петух, султанка), 3 зубчика чеснока, 3 головки зеленого лука, 2 стебля сельдерея, 1–2 фенхеля (клубень с зеленью), 1 цуккини, 1 морковь, 2 картофелины, 5 помидоров, по ½ пучка тимьяна и эстрагона, 2 ст. ложки оливкового масла, ½ лимона, молотый белый перец и соль по вкусу, 1 лавровый лист, 250 мл рыбного бульона, 240 мл сухого белого вина, 125 мл овощного бульона.

Для чесночного майонеза: 5 зубчиков чеснока, 2 яйца (желтки), 125 г оливкового масла, 1 картофелина (пюре), 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, морская соль, молотый белый перец, горчица по вкусу.

Филе рыбы разрезать на крупные куски, сбрызнуть лимонным соком и посолить, измельчить чеснок. Овощи нарезать кольцами или кубиками, зелень измельчить. Все овощи, кроме помидоров, положить в посуду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, чеснок, соль, перец и, не накрывая крышкой, поставить в печь на 3,5 мин при полной мощности («High»). Добавить помидоры, зелень, лавровый лист, рыбный бульон, вино, овощной бульон, накрыть крышкой, поставить в печь на 6,5 мин при той же мощности. Положить кусочки рыбы, накрыть крышкой, готовить

еще 4–5,5 мин при полной мощности.

Чесночный майонез: чеснок измельчить, добавить желтки, помешивая, по каплям добавлять оливковое масло. Затем положить картофельное пюре, 1 ч. ложку натертой лимонной корочки, лимонный сок, перец, соль и горчицу.

Помешивая, соединить готовый соус с основным блюдом. Не кипятить, посыпать петрушкой и подавать с сухарями из белого хлеба.

Хек с креветками

600 г хека, ½ лайма (сок и корка), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, корень сельдерея, 1 лук-порей, 1 фенхель, 3 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка карри, свежемолотый белый перец по вкусу, 1 лавровый лист, 5 зерен кориандра, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 250 мл овощного бульона, 100 г креветок (сваренных и очищенных), 3–4 веточки кориандра, соль.

Филе хека нарезать крупными кусками и замочить в маринаде из сока и натертой корки лайма. Лук нарезать, чеснок измельчить, сельдерей нарезать кубиками, порей — кольцами, фенхель — тонкими ломтиками. Снять кожицу с помидоров, предварительно сделав крестообразный надрез, и нагревать их в течение 30–40 с в печи при полной мощности («High»). Очищенные помидоры разрезать на 4 дольки.

Соединить овощи с маслом, посыпать их приправой карри и поставить без крышки в печь на 1,5 мин при той же мощности. Посолить и поперчить кусочки рыбы, добавить их вместе с маринадом (сок и корка лайма), лавровым листом и зернами кориандра к овощам.

Сметану и томатную пасту размешать в бульоне и добавить к остальным составляющим, накрыть крышкой, поставить в печь на 4–5,5 мин при полной мощности. В последнюю очередь добавить креветки и готовить еще 40–50 с. Посыпать листочками кориандра.

Треска, тушенная в красном вине

1 кг трески, 1 луковица, ½ корня сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла, ⅓ стакана вина, 1 ч. ложка приправы карри, соль по вкусу.

У рыбы отделить филе и нарезать на порции. Плоскую посуду

смазать маслом, уложить слоем часть рыбы, посыпать солью и карри или красным перцем.

Лук нарезать, сельдерей натереть на терке. Овощи уложить слоем на рыбу, сверху — слой остальной рыбы. Посыпать солью и карри. Сверху положить кусочки масла и залить вином. Тушить под крышкой 5,5–7 мин при полной мощности («High»).

Треска с яйцом

2 порции: 200 г филе трески, 250 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1–2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить и нарезать, посолить, перемешать. Все выложить в посуду для запекания. Добавить 2 горошины перца, лавровый лист, 2 ст. ложки воды и тушить в закрытой посуде при полной мощности 4,5–6 мин.

Филе нарезать на куски, посолить, уложить сверху на тушеные овощи, добавить 2–3 ст. ложки воды и запекать при полной мощности 4,5–5 мин.

Сваренное вкрутую яйцо порубить, смешать с зеленью. Посыпать этой смесью готовое блюдо. Полить растопленным сливочным маслом.

Треска в укропном соусе

4 порции: 600 г филе трески, 40 г сливочного масла, 30 г муки, 50 мл сухого белого вина, 125 мл сливок, 100 мл рыбной подливки (готовой) или некрепкого мясного бульона, 1 щепотка сахара, 1 пучок укропа, ½ пучка петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе промыть и обсушить салфеткой.

Укроп и петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать или порубить.

Сливки и рыбную подливку разогреть в молочнике за 2,5 мин при полной мощности.

В кастрюле растопить сливочное масло за 2,5 мин при полной мощности. Положить в него муку и подрумянить за 2,5 мин при средней мощности. Постоянно помешивая венчиком, тонкой струйкой влить горячую жидкость из молочника. Только после этого добавить вино и варить соус 4,5–5 мин при средней

мощности.

По вкусу заправить солью, перцем и сахаром.

Положить в соус половину зелени, а на нее — куски филе, посыпать оставшейся зеленью. Кастрюлю накрыть листом фольги и тушить рыбу 4 мин при полной мощности.

К столу подать с жареным картофелем.

Треска в чесночном соусе

2 порции: 400 г филе трески, 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 10 зеленых маслин, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 125 мл сухого белого вина, 0,5 ч ложки сахара, 1 ч. ложка розмарина, 2 ст. ложки молотой паприки, мелко нарезанная зелень, молотый белый перец, соль.

Рыбу нарезать небольшими кубиками, сбрызнуть лимонным соком, выложить в плоскую стеклянную посуду, накрыть крышкой и тушить при мощности выше средней («Medium high») в течение 3,5 мин.

Лук нарезать полукольцами. Чеснок растолочь с солью. Сладкий перец очистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать дольками или кружками.

Овощи сложить в отдельную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить при полной мощности («High») в течение 2,5 мин. После этого добавить паприку, сахар, белый перец, розмарин, зелень, тщательно перемешать и влить вино.

Масло растереть с мукой, добавить к овощам, тщательно перемешать и прогреть 40 с при полной мощности. Получившимся соусом залить рыбу и прогреть блюдо при полной мощности в течение еще 40 с.

Навага в горчичном соусе

2 порции: 400 г наваги, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки сухого белого вина, 125 мл сливок, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Положить лук в кастрюлю. Обработанную рыбу посолить и поперчить, положить на лук, полить лимонным соком и белым вином. Добавить лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в

течение 4 мин при полной мощности. Воду (½ стакана) довести до кипения за 1,5 мин при полной мощности.

Смешать муку с маслом в однородную массу, добавить кипяток и размешать, чтобы не было комков. Положить горчицу, влить сливки и перемешать. Нагревать 45 с при полной мощности.

Рыбу залить соусом и посыпать петрушкой.

Лещ, тушенный с айвой

1 целый лещ (около 600 г), 1 айва, 1 луковица, 1–1½ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филе, нарезать на порционные куски. Нарезать лук тонкими полукольцами. Айву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Все продукты положить в неглубокую посуду, посолить, залить водой и тушить при средней мощности («Medium») в течение 7–8 мин.

Тушеная камбала

2 порции: 400 г филе камбалы, 400 г помидоров, 150 г картофеля, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, ½ ч. ложки тмина, молотый черный перец на кончике ножа, ½ ч. ложки соли.

Смешать нарезанный лук, морковь, сельдерей, картофель. Поместить в широкую посуду вместимостью не менее 2 л и залить небольшим количеством воды (¼ стакана). Нагревать в печи 10–12 мин при полной мощности («High»). Добавить остальные продукты и готовить под крышкой 4–6 мин при той же мощности.

Камбала, тушенная со шпинатом

4 порции: 8 кусочков филе камбалы (по 60 г), 600 г замороженного шпината, 2 моркови, 1 стебель лука-порея, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки густой сметаны, 100 мл сливок, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Шпинат положить в кастрюлю и размораживать под крышкой 10–10,5 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

Выложить из кастрюли и обсушить. Смешать со сливками. По вкусу заправить солью, перцем, мускатным орехом. Положить в кастрюлю и тушить под крышкой 4–4,5 мин при полной мощности («High»).

Морковь очистить и нашинковать соломкой. Лук порубить. В неглубокой посуде растопить половину масла за 1 мин при полной мощности и пассеровать в нем лук и морковь под крышкой 1,5–2,5 мин при полной мощности.

Морковь и лук добавить к шпинату. Филе камбалы посолить, поперчить, положить на овощи, полить растопленным маслом. Тушить под крышкой 4 мин при полной мощности.

Рыбу перевернуть, полить сметаной. Прогревать в открытом виде еще 2,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Камбала, тушенная со свеклой

2 порции: 400 г филе камбалы, 300 г свеклы, 30 г сливочного масла, 150 мл сливок, 4 ст. ложки сухого вина, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, молотый черный перец и соль по вкусу.

Филе промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и мариновать 20 мин. По вкусу посолить и поперчить. Свернуть трубочкой и положить в посуду для тушения. Сверху на камбалу положить кусочки сливочного масла, залить ее белым вином и тушить при полной мощности («High») под крышкой 3–3,5 мин. Дать отстояться под крышкой.

Свеклу вымыть и запекать, не очищая, под крышкой около 4,5–5 мин при полной мощности (для свеклы среднего размера), потом перевернуть и запекать еще 13–13,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Когда свекла будет готова, обдать ее холодной водой и очистить. Половину свеклы довести до пюреобразного состояния, другую половину нарезать полосками.

Пюре из свеклы посолить и поперчить, добавить сливки, 2–3 ст. ложки отвара от рыбы, перемешать. Полученный соус прогревать в печи около 1,5–2 мин при полной мощности.

Перед подачей к столу на тарелки выложить порции рыбы, полоски вареной свеклы. Полить все соусом. Посыпать нарезанным зеленым луком.

Камбала с яйцом

2 порции: 2 камбалы (по 200 г), 80 г сливочного масла, 2 яйца,

1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, молотый белый перец, соль по вкусу.

Камбалу обработать, вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и перцем. Положить в глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и тушить 4,5 мин при полной мощности. Масло положить в стеклянную чашку и нагревать 45 с при мощности 100%. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с петрушкой (или зеленым луком) и высыпать в масло, размешать и залить полученным соусом рыбу.

Пикша, тушенная с брокколи

4 порции: 500 г пикши, 225 г брокколи, 25 г сливочного масла, 25 г муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 100 мл сухого белого вина, 300 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ ч. ложки эстрагона, соль и молотый черный перец по вкусу.

Положить масло в кастрюлю и нагревать 40 с при полной мощности («High»). Добавить муку, соль, эстрагон и перец и нагревать еще 23–25 с.

Добавить молоко, непрерывно размешивая. Нагревать 40 с при полной мощности («High»). Влить вино, размешать и нагревать еще 23–25 с. Отставить кастрюлю в сторону.

В другую кастрюлю положить брокколи, добавить 3 ст. ложки воды. Нагревать 2 мин при полной мощности, перемешать и варить еще 2 мин. Слить воду и вылить в брокколи 150 мл приготовленного соуса.

Рыбу обработать, вымыть и обсушить салфеткой. Разрезать рыбу на 4 порционных куска, полить лимонным соком, посолить, поперчить и сложить в одну большую кастрюлю. Прогревать под крышкой 3,5 мин при полной мощности.

Выложить к рыбе брокколи вместе с соусом и тушить 2 мин при полной мощности.

Посыпать блюдо тертым сыром и нагревать еще 40 с. Дать отстояться 5–10 мин.

Морской окунь в томатном соусе

1 порция: 4 куска филе морского окуня (примерно по 50 г), 250 мл томатного сока, 100 г очищенных помидоров, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, молотый перец и соль по вкусу.

Помидоры нарезать кубиками и сложить в плоскую жаропрочную кастрюлю. Налить томатный сок, насыпать перец и

соль. Положить в кастрюлю куски филе, накрыть ее крышкой и тушить 6,5–8 мин при полной мощности («High»).

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

Морской окунь по-итальянски

2 порции: 300 г филе морского окуня, 1 маленький баклажан, 1 луковица, по ½ стручка красного и зеленого сладкого перца, 1 маленький кабачок, 100 мл белого вина, 1 маленькая банка консервированных очищенных помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка ворчестерского соуса, по 1 ст. ложке нарезанной зелени базилика, петрушки и душицы, 1 зубчик чеснока, молотый перец и соль по вкусу.

Филе промыть, обсушить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.

Овощи очистить и нарезать кубиками. Нарезанный кубиками баклажан посолить, выдержать 10 мин и смыть с него соль. Овощи перемешать, полить оливковым маслом, добавить измельченный чеснок и зелень и снова перемешать. Залить овощи вином и тушить их под крышкой 4,5–7,5 мин при полной мощности («High»).

Очищенные помидоры мелко нарезать и смешать с овощами. Положить к ним филе окуня, перемешать с овощами и тушить еще 6–8 мин при полной мощности.

Морской окунь по-бомбейски

2 порции: 400 г филе морского окуня, 200 г фруктов из консервированного компота, 100 мл овощного отвара, 100 мл молока, 2–3 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка порошка карри, молотый черный перец и соль по вкусу.

Куски филе положить в плоскую кастрюлю и сбрызнуть лимонным соком. Добавить в овощной отвар, накрыть и варить 6,5–8 мин при полной мощности.

Крахмал смешать с небольшим количеством молока и добавить к рыбе. Фрукты залить молоком, добавить туда порошок карри, все хорошо перемешать. Эту смесь также добавить к рыбе. Довести до готовности за 2,5 мин при полной мощности («High»). За это время блюдо один-два раза перемешать.

Судак в соусе

3 порции: 500 г судака, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 г шампиньонов, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, 2 ч. ложки муки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук мелко порубить, грибы тщательно промыть и мелко нарезать. Сложить в кастрюлю лук, грибы, половину масла, закрыть крышкой и готовить 6-7 мин при полной мощности («High»). Сметану посолить, перемешать с мукой, залить этой смесью грибы и нагревать еще 1,5-2 мин при той же мощности.

Рыбу очистить, промыть и нарезать на куски, посолить, поперчить, смазать маслом, добавить 1 ст. ложку воды и готовить в печи 6–7 мин при полной мощности. Дать отстояться 1,5–2 мин. Готовую рыбу выложить па блюдо, залить соусом и подавать.

Тушеная зубатка по-датски

2 порции: 200 г филе зубатки, 5 помидоров, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ лимона, зелень петрушки, панировочные сухари, соль по вкусу.

Филе сбрызнуть соком лимона. Нарезанные кружочками помидоры уложить слоями (каждый слой посыпать солью) в смазанную маслом и посыпанную сухарями посулу. Яйца, сметану, мелко нарубленный лук и муку тщательно перемешать и вылить эту смесь на верхний слой рыбы. Сверху положить кусочки сливочного масла и запекать 8–10 мин при средней мощности («Medium»).

Филе палтуса в лимонном масле с петрушкой

3 порции: 500 г палтуса, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка зелени петрушки (мелко нарезанной), молотый черный перец, соль.

Нарезать рыбу на порционные куски, выложить в неглубокую посуду. Растопить масло в отдельной посуде, добавить муку, лимонный сок, петрушку, соль и перец. Залить этой смесью рыбное филе. Накрыть и тушить 8–10 мин при средней мощности («Medium»).

Лосось в лимонном соусе

4 порции: 4 куска филе лосося (по 180 г), 1 лимон, 40 г

сливочного масла, ½ стакана сухого белого вина, ½ стакана рыбной подливки (готовой), 2 ст. ложки сливок, 1 яйцо (желток), ⅓ ч. ложки сладкой горчицы, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка столового уксуса, молотый белый перец, сахар, соль по вкусу.

Рыбу промыть, обсушить и полить небольшим количеством уксуса. Лимон вымыть в горячей воде, снять очень тонкий слой цедры, затем нарезать ее тонкой соломкой. С мякоти лимона снять белый слой и острым ножом удалить пленки. В форме растопить половину сливочного масла — за 1–1,5 мин при полной мощности («High»), затем добавить вино, подливку, лимонную цедру и сливки. Лососину посолить, поперчить, уложить в форму и, закрыв крышкой, тушить в течение 5 мин при той же мощности. Рыбу выложить и сохранять теплой.

Желток и горчицу смешать с небольшим количеством рыбной подливки, затем вместе с каперсами и мякотью лимона соединить с остальной подливкой. Соус по вкусу посыпать солью и сахаром и довести до кипения за 2 мин при средней мощности («Medium»). Оставшееся масло мелко нарубить и добавить в соус, которым полить рыбу.

К столу подавать с картофелем.

Лосось по-швейцарски

2 порции: 400 г лосося (филе), 1 маленькая луковица, 2 стручка острого перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка готовой горчицы, зелень и молотый белый перец по вкусу, ½ ч. ложка соли.

Вымыть рыбу. В широкую посуду положить лук, нарезанный кольцами, раздавленные стручки перца (без семян), соль, лимонный сок и влить ½ стакана воды. На овощи выложить рыбу и запекать 6 мин при полной мощности («High»). Рыбу посыпать зеленью и запекать еще 30 с при полной мощности.

В стеклянной чашке смешать майонез, сливки, горчицу, соль и перец и нагревать 30 с при полной мощности. Полить этим соусом рыбу и подавать к столу.

Тушеная форель

1 порция: 1 форель (150–200 г), 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Форель промыть только внутри (кожу легко повредить). Рыбу внутри посолить и положить в глубокую чашку. Влить 3 ст. ложки

воды, обрызгать рыбу лимонным соком. Если хвост у рыбы тонкий, накрыть его кусочком алюминиевой фольги. Чашку накрыть крышкой. Нагревать 2,5 мин при полной мощности. По истечении ¾ времени приготовления фольгу с хвоста удалить, тушить рыбу дальше.

Примечание. Так же можно приготовить, не размораживая, замороженную форель. Только время прогревания увеличить на 45 с.

Форель «Ля Бэль»

2–3 порции: 500 г форели, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сухого шерри, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый белый перец, соль.

Рыбу очистить, промыть и обсушить. Натереть изнутри солью и перцем. Надрезать кожу на боках.

В неглубокой кастрюле растопить сливочное масло за 40 с при полной мощности («High»), добавить сок лимона, шерри, зелень и прогревать при той же мощности.

Затем положить в кастрюлю рыбу так, чтобы ее толстые края были обращены к стенкам, накрыть крышкой и тушить 3,5–4,5 мин при полной мощности. В течение этого времени рыбу перевернуть один раз.

Тушеная осетрина с лимоном

2 порции: 200 г осетрины, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 кружочка лимона, 3 ст. ложки воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

Рыбу нарезать на куски по 50–60 г, поперчить, посолить, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить воду, масло, сверху положить кружочки лимона. Закрыть крышкой и готовить при полной мощности («High») 10–12 мин.

Запеченная рыба для гурманов

Запеченная рыба

3–4 порции: 450 г рыбного филе или кусков рыбы, 55 г пряной панировки для рыбы.

Слегка смазать жиром плоское жаропрочное неметаллическое блюдо для запекания (глубиной 2,5 см).

Насыпать панировку в пластиковый мешочек. Смочить кусочки филе водой, стряхнуть лишнюю воду. Класть по 1–2 кусочка филе в мешочек и встряхивать, чтобы рыба запанировалась.

Разложить на блюде, смазанном жиром. Нагревать, не закрывая, при полной мощности 4,5–6 мин.

Рыба «в конверте»

2–3 порции: 500 г рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль, молотый черный перец по вкусу.

Куски рыбы выложить на пергаментную бумагу. Сверху положить очищенную и натертую морковь, очень мелко нарезанный лук(масло, смешанное с перцем. Все сбрызнуть лимонным соком и равномерно посыпать зеленью. После этого бумагу сложить в виде конверта, чтобы рыба оказалась внутри. Запекать при полной мощности («High») примерно 4,5–5 мин.

Панированная рыба

4 порции: 450 г филе рыбы, 120 г сливочного масла, 120 г молотых сухарей, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной свежей петрушки, ½ ч. ложки паприки, на кончике ножа молотого черного перца, ½–1 ч. ложка соли.

Филе ополоснуть, обсушить, нарезать на куски. Положить в посуду для запекания тонкими краями к центру. Посыпать солью и перцем.

В небольшую кастрюльку положить масло и растопить при полной мощности («High») за 40 с. Смешать с петрушкой и лимонным соком. Полить этой смесью рыбу и посыпать сухарями и паприкой. Запекать при полной мощности 6,5–7,5 мин, пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

Речная рыба, запеченная в сметане

3–4 порции: 700 г речной рыбы, 1 луковица, 2 яйца, 250 г сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Рыбу очистить и выпотрошить (крупную нарезать кусками, у мелкой лишь удалить голову). Посолить, поперчить, выложить в кастрюлю. Сверху разместить кольца лука.

Сметану смешать с 1 стаканом воды, добавить муку, яйца, масло и еще раз перемешать. Получившейся смесью залить рыбу. Запекать при средней мощности («Medium») 10–11 мин. Готовое блюдо посыпать тертым сыром. Дать отстояться.

Рыба по-итальянски

2 порции: 400 г рыбы, 6 помидоров, 3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, соль.

Рыбу разрезать на куски и выложить в посуду для запекания. Лук нарезать тонкими кольцами, помидоры — кружочками и уложить овощи на рыбу. Сверху залить сметаной и посолить. Запекать в открытой посуде 9–11 мин при средней мощности («Medium»).

Рыба по-французски

4 порции: 700 г рыбы, 4 ломтя белого хлеба, 2 луковицы, 1 свекла, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль.

У рыбы отрезать голову и выпотрошить ее со стороны разреза (брюшко должно остаться целым), промыть холодной водой, обсушить салфеткой и отрезать небольшой кусок мякоти со спинки, стараясь сохранить кожу. Вырезанный кусок вместе с луком и намоченным в воде хлебом пропустить через мясорубку. В получившийся фарш добавить яйцо, масло, сахар, перец и соль. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Рыбу аккуратно наполнить приготовленным фаршем.

Выложить в посуду для запекания мелко нарезанные морковь и свеклу, на них поместить рыбу и добавить немного воды. Запекать в закрытой посуде в течение 7 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Готовую рыбу при желании можно разрезать на несколько кусков.

Рыбное филе «Паприкаш»

4 порции: 600 г рыбного филе, по 2 стручка желтого и

красного сладкого перца, 50 г сливочного масла или маргарина, 125 мл терпкого белого вина, сок 1 лимона, 300 г мелкого репчатого лука, 50 г зеленого лука, молотый черный перец, соль.

Филе вымыть, обсушить салфеткой, разрезать на куски.

Сладкий перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Перец разного цвета запекать в отдельных формах, добавив немного воды, соль и черный перец. Формы накрыть пленкой и готовить в микроволновой печи в течение 2,5 мин при полной мощности («High»).

Другую форму смазать маслом, положить в нее рыбное филе, полить вином и лимонным соком, посолить, поперчить, прикрыть специальной фольгой. Запекать примерно 3,5 мин при полной мощности, затем дать отстояться в теплом месте еще 10 мин.

Очистить луковицы, а затем запечь их, накрыв пленкой, с небольшим количеством воды, солью и перцем в течение 3,5 мин при полной мощности.

Сладкий перец (отдельно по цветам) измельчить до состояния пюре с помощью миксера, посолить и заправить соком от филе.

Рыбное филе выложить на красное и желтое пюре из перца, обложить запеченными луковицами и посыпать рубленым зеленым луком.

Морская рыба, запеченная с луком

3–4 порции: 700 г рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Морскую рыбу (окуня, треску) обработать, промыть, обсушить. По вкусу посолить и поперчить, обвалять в муке.

Репчатый лук очистить и нарезать кольцами.

В глубокую посуду положить рыбу, сверху — лук, залить растительным маслом. Добавить пару ложек воды. Запекать 8—10 мин при средней мощности.

Запеченная ставрида

2 порции: 400 г филе ставриды, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очищенный и нарезанный лук положить в посуду для запекания, добавить масло, закрыть крышкой и прогревать при

полной мощности 2,5–3 мин.

Посолить филе ставриды, поперчить и уложить на лук. Запекать при полной мощности 4–4,5 мин.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Запеканка из рыбы

4 порции: 4 куска рыбы (филе), 250 г шпината, ¼ стакана растительного масла, стакана муки, 1½ стакана молока, ¼ ч. ложки мускатного ореха, ½ стакана тертого сыра, 1 стакан хлебных крошек.

Выложить куски рыбного филе в один ряд в кастрюлю для запекания. Растопить масло в отдельной посуде в течение 40 с при полной мощности («High»). Добавить муку и все хорошо перемешать.

Тушить еще 1 мин при той же мощности. Влить молоко, хорошо размешать, тушить 3 мин при полной мощности, дважды помешав во время готовки. Добавить мускатный орех и шпинат.

Залить рыбное филе соусом. Посыпать сверху сыром и хлебными крошками. Запекать 20–22 мин при мощности выше средней («Medium high»), при этом верх должен стать золотисто-румяным.

Запеченная сельдь

3–4 порции: 600 г сельди, 2 луковицы, 60 г белого хлеба (мякиш), 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 300 мл молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Перед приготовлением сельдь на 2–3 ч замочить в воде. Потом очистить от костей и кожи.

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.

Замочить в воде белый хлеб, а затем отжать. Пропустить хлеб через мясорубку несколько раз, добавить лук, молотый перец, масло, молоко и яйца.

Выложить в посуду для запекания сельдь и хлебную смесь, посыпать сухарями. Запекать при полной мощности 7–8 мин.

Запеченная скумбрия

3–4 порции: 500 г скумбрии, 40 г сливочного масла, 1 стакан

мелко нарезанной зелени петрушки, ½ стакана мелко нарезанной зелени укропа, цедра с 1 лимона, молотый красный, черный перец и соль по вкусу.

Рыбу обработать и вымыть.

Смешать петрушку, укроп, тертую лимонную цедру, красный и черный перец, посолить. Растопленным сливочным маслом полить смесь из зелени, перемешать.

Начинить смесью рыбу и завернуть в смазанную маслом пергаментную бумагу так, чтобы масло не вытекло. Запекать при полной мощности 4–5 мин.

Перед подачей к столу рыбу украсть тонко нарезанными ломтиками лимона.

Треска, запеченная с рисом

2 порции: 400 г филе трески, 250 г риса, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 250 мл томатного или сливочного соуса, ½ стакана сливок.

Сваренный до полуготовности рис смешать с 50 г сыра. Половину получившейся массы выложить в кастрюлю. Поверх нее положить рыбное филе, на него — оставшуюся половину смеси.

Порубить сваренные вкрутую яйца и высыпать на рис.

Смешать соус и сливки и полить рыбу и рис. Посыпать оставшимся сыром и запекать 11 мин на полной мощности. Дать отстояться 5–10 мин.

Если филе заморожено, то дать ему оттаять 1,5 мин при полной мощности.

Тресковые ломтики с креветками под сливками

4 порции: 4 ломтика трески по 175 г, 100 г очищенных креветок, 40 г сливочного масла или маргарина, 1 средняя луковица, 40 г муки, 300 мл молока, 150 мл сливок, 50 г готовой горчицы, 2 ч. ложки лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Положить масло в большую миску и растопить в печи при полной мощности за 45 с. Добавить лук, закрыть миску на ¾ крышкой. Пассеровать при той же мощности 4–5 мин, помешивая. Добавить сливки, горчицу, креветки, лимонный сок, заправить солью и перцем.

Выложить треску в один слой в круглую тарелку тонкими частями к середине, сверху вылить соус и держать в печи при полной мощности из расчета 4 мин на 450 г рыбы. Один раз

перевернуть. Рыба будет готова, когда начнет расслаиваться при протыкании ее вилкой.

Рыба по-восточному

4 порции: 450 г филе рыбы, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка кетчупа, ½ ч. ложки молотого имбиря, соль по вкусу.

Филе нарезать на куски. Положить в форму для запекания. Апельсин нарезать кружками. Положить на каждый кусок рыбы по кружку апельсина.

Кетчуп смешать с лимонным соком, приправить имбирем, посолить. Приготовленным соусом залить рыбу и запекать, накрыв, при полной мощности 4–5 мин.

Филе камбалы, запеченное с огурцами

4 порции: 8 кусков филе камбалы (по 60 г), 1 большой салатный огурец, 4 стебля лука-шалота, 50 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 6 ст. ложек сухого белого вина, ¾ стакана сливок, 3 ч. ложки лимонного сока, ½ пучка укропа, 10 палочек шафрана, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе быстро промыть, обсушить и смазать лимонным соком (1 ч. ложка).

Огурец очистить, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить семена. Затем нарезать тонкими поперечными ломтиками и слегка посолить. Укроп сполоснуть, обсушить и мелко нарезать. Лук-шалот очистить и нарезать маленькими кубиками.

В форме довести до кипения 25 г сливочного масла за 1,5 мин при полной мощности. Положить шалот и пассеровать до прозрачности 1,5–2,5 мин при полной мощности. После этого положить огурцы и укроп, сбрызнуть их вином и посыпать перцем. Закрыв крышкой, тушить 1,5–2,5 мин при полной мощности.

Филе камбалы с обеих сторон слегка посолить и поперчить, отбить, согнуть пополам и положить сверху на овощи. Сбрызнуть лимонным соком (1 ч ложка) и в открытой посуде запекать 2,5–3 мин при полной мощности. Через 1–1,5 мин рыбу перевернуть. Затем достать блюдо из печи и, накрыв фольгой, сохранять теплым.

Шафран растолочь в ступке, сливки в маленькой чашке с носиком разогревать 1,5 мин при полной мощности, растворить в

них шафран.

Яичные желтки в маленькой кастрюле смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока, затем, постоянно взбивая венчиком, добавить к ним горячие сливки и хлопья сливочного масла. Загустить за 1,5–2,5 мин при средней мощности, при этом один раз перемешать.

Рыбу с овощами полить соусом и разогреть за 30 с при полной мощности.

К столу подать с картофелем.

Филе камбалы с шампиньонами

2 порции: 2 куска филе камбалы (по 250 г), 100 г вареных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и молотый белый перец по вкусу.

Филе ополоснуть, обсушить, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Положить в глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и прогревать 4,5 мин при полной мощности.

Шампиньоны нарезать, посолить, поперчить и высыпать в кастрюлю. Добавить масло, нагревать 1,5 мин при полной мощности 206 Рыба на каждый день.

Выложить шампиньоны на рыбу, посыпать сыром и запекать при полной мощности 45 с, пока сыр не расплавится.

Камбала с шампиньонами и креветками

2 порции: 2 камбалы (по 250 г), 50 г свежих креветок, 125 г свежих шампиньонов, 3 стебля лука-шалота, 1 лимон, 20 г сливочного масла, 125 мл сливок, 100 мл сухого белого вина, 100 мл водки, ½ пучка зелени петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Камбалу обработать, тщательно промыть и обсушить. Лимон очистить, цедру с половины лимона натереть. Из лимона отжать сок. Камбалу сбрызнуть лимонным соком. Шампиньоны очистить, обсушить салфеткой и нарезать одинаковыми кусочками. Сбрызнуть лимонным соком.

Лук-шалот очистить и нарезать очень мелкими кубиками. В форме распустить сливочное масло за 70 с при полной мощности («High»). Добавить грибы и пассеровать 2–2,5 мин при полной мощности, пока лук не станет прозрачным.

Петрушку сполоснуть под струей воды, обсушить и мелко порубить. Половину петрушки вместе с лимонной цедрой

смешать с шампиньонами.

Камбалу посолить и поперчить и уложить в форму с луком и грибами. Сливки смешать с вином, вылить на рыбу, форму закрыть листом фольги и запекать 1–1,5 мин при полной мощности.

Креветки сполоснуть под струей воды, обсушить и положить в форму. Форму повернуть на 180°. Соус заправить водкой. Запекать еще 1,5 мин при полной мощности.

Оставшейся петрушкой посыпать готовое блюдо.

Судак, запеченный с картофелем

3–4 порции: 600 г филе судака, 400 г картофеля, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сливочного соуса, молотый белый перец и соль по вкусу.

Крупные куски филе судака очистить от больших костей, уложить в посуду для запекания, поперчить и посолить.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить на рыбу.

Залить все сливочным соусом, посыпать панировочными сухарями и полить растопленным сливочным маслом. Запекать 7–8 мин при средней мощности («Medium»), повернуть форму на 180° и запекать до готовности при полной мощности («High») 2,5 мин.

Запеченный карп

2–3 порции: 1 карп, 1½ стакана молока, 3 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Обработанную и промытую рыбу хорошо обсушить. Разрезать вдоль хребтовой кости и нарезать поперек кусками. Вымачивать в подсоленном молоке 2,5–3,5 мин, обвалять в муке и выложить на блюдо. Запекать при полной мощности 3,5–4 мин, перевернуть и запекать при средней мощности еще 4 мин.

Фаршированный карп в белом вине

2–3 порции: 1 карп (500 г), 2 зубчика чеснока, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Целую обработанную рыбу посолить внутри и снаружи,

оставить на 1,5 ч. Затем начинить тертым чесноком, брюшко рыбы зашить. Смазать рыбу растительным маслом, поперчить и уложить в смазанную сливочным маслом посуду для запекания. Залить сухим вином и готовить при полной мощности 3–5 мин. В процессе приготовления поливать рыбу вином. Готовая рыба легко протыкается вилкой.

Рыба, фаршированная беконом

2–3 порции: 500 г любой белой рыбы, 150 г бекона, 80 г сыра чеддер, 25 г сливочного масла, 60 г белого хлеба, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу обработать, ополоснуть, обсушить, разрезать на два больших куска. Удалить крупные кости.

Бекон прогреть 1,5–2 мин при полной мощности («High»), посыпать хлебными крошками, зеленью, сыром и полить соусом.

Неглубокую посуду смазать маслом, положить в нее рыбу. Поместить кусочки бекона внутрь рыбных кусков. Накрыть посуду крышкой с отверстием и готовить 7–9 мин, пока рыба не станет легко разделяться на отдельные волокна.

Фаршированная форель

2 порции: 2 обработанные форели (примерно по 250 г), 4 ломтика беконного сала, 2 стебля молодого зеленого лука (лучше порея), 4 моркови, 4 клубня картофеля (каждый примерно по 100 г), 40 г сливочного масла, 4 ст. ложки овощного бульона из кубиков, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый белый перец и соль по вкусу.

Тушки форели промыть изнутри и снаружи, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и поперчить.

Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Морковь и картофель очистить, морковь нарезать кружочками, картофель — кубиками.

На плоском блюде растопить 20 г сливочного масла за 1 мин при полной мощности, положить на него овощи, причем картофель — на край блюда, рядом с ним — морковь, а в середину — лук. Посолить и поперчить, сбрызнуть бульоном и вином и, накрыв фольгой, запекать 4 мин при полной мощности.

Оставшееся масло разогреть в овальной форме за 1 мин при

полной мощности. Форель нафаршировать лукам и положить в форму. Остальные овощи вместе с соусом также выложить в форму. На форель положить оставшееся сливочное масло, настрогав его хлопьями, и, накрыв форму пергаментом, запекать 6–7 мин при полной мощности, при этом через 2,5 мин перевернуть.

Сало поместить между 2 листиками пергамента и обжаривать 2 мин при полной мощности. Положить его сверху на форель. По желанию посыпать петрушкой.

Лосось по-швейцарски

2 порции: 400 г филе лосося, 1 маленькая луковица, 2 стручка острого перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка горчицы, 25 г рубленой зелени, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе вымыть и обсушить. В широкую стеклянную кастрюлю положить лук, очищенный и нарезанный кольцами, раздавленные стручки перца. Посолить и сбрызнуть лимонным соком, влить 100 мл воды. На овощи положить рыбу и запекать 4 мин при полной мощности («High»).

Рыбу посыпать зеленью и запекать еще 20–23 с при полной мощности.

В стеклянной чашке смешать майонез, сливки, горчицу, соль и перец и нагревать 23 с при полной мощности. Полить соусом рыбу и подавать к столу.

Лосось, запеченный с овощами

4 порции: 4 куска лосося (примерно по 200 г), 2 маленьких кабачка цуккини, 2 средние моркови, 1 тонкий стебель зеленого лука (лучше порея), корня сельдерея (125 г), 50 г сливочного масла, 125 мл рыбной подливки (готовой), 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 щепотка острых приправ для рыбных блюд, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Рыбу промыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Кабачки вымыть и удалить соцветия и плодоножки. Морковь и лук очистить, вымыть и обсушить. Сельдерей очистить. Все овощи нарезать тонкой соломкой.

В чашу налить рыбную подливку и вино, добавить приправы для рыбных блюд и 20 г сливочного масла. Варить 1,5 мин при

полной мощности («High»). Добавить овощи и тушить 1,5 мин при полной мощности, затем немного посолить и поперчить.

Рыбу также посолить и поперчить и уложить на овощи таким образом, чтобы толстый край оказался сверху. Чтобы рыба прожарилась равномерно, нужно как можно ближе соединить друг с другом тонкие края брюшка.

Чашу закрыть фольгой. Лососину запекать 3,5 мин при полной мощности, затем перевернуть рыбу и повернуть чашу на 180°. Накрыть фольгой и запекать еще 7–7,5 мин при средней мощности, затем сервировать на блюде.

Оставшееся сливочное масло настрогать хлопьями и размешать с овощами. Овощи красиво уложить вокруг лососины и посыпать петрушкой. К столу подать с жареным картофелем.

Семга, запеченная с грибами

2–3 порции: 600 г филе семги, 100 г свежих грибов, 3 ст. ложки тертого сыра чеддер, 3 яйца, 200 мл молока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Филе нарезать ломтиками и равномерно разложить по дну посуды для запекания.

Грибы очистить и нарезать. Положить на рыбу. Посыпать тертым сыром и зеленью.

Яйца взбить с молоком. Этой смесью залить рыбу и грибы. Запекать при средней мощности («Medium») в открытом виде 12–14 мин, один раз повернув форму на 180°. После этого довести блюдо до готовности в течение 6,5–7,5 мин.

Жареная рыба

2 порции: 400 г рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла.

Посуду для жарения прогревать 4–5 мин при полной мощности. Рыбу смазать растопленным сливочным маслом и уложить в посуду толстыми частями ближе к стенкам. Немного прижать каждый кусок рыбы ножом или лопаткой. Готовить открытой при полной мощности 2,5–4 мин. После того как рыба начнет приобретать золотистый цвет, ее надо перевернуть. Вместо сливочного масла можно использовать растительное.

Рыба «в мундире»

2 порции: 400 г рыбного филе, 6 ст. ложек пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, ½ лимона, рубленая зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль.

Смешать муку и соль с растительным маслом, добавить немного воды, два яичных белка и вымесить жидкое тесто. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью и сбрызнуть лимонным соком. Кусочки рыбы обмакнуть в приготовленное тесто, поместить в неглубокую посуду, залить маслом и готовить 4–5 мин при средней мощности («Medium»), не закрывая крышкой.

Рыба без костей — блюда из рубленой рыбы

Рыбные котлеты

3–4 порции: 600 г рыбы, 100 мл молока, 1 яйцо, 100 г белого хлеба, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Белый хлеб (черствый) замочить в молоке, отжать. Рыбу очистить от кожи и костей. Рыбу и хлеб пропустить 2–3 раза через мясорубку. Фарш посолить, поперчить. Добавить в него сырое яйцо, тщательно вымесить. При желании добавить мелко нарезанный зеленый лук. Из фарша сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Котлеты уложить на блюдо, сбрызнуть маслом. Запекать при полной мощности («High») 6–7 мин, при этом один раз перевернуть.

Рыбные рулетики на шпинате

2 порции: 250 г филе рыбы, 300 г шпината, 1 белок, 2 молодых кабачка (лучше всего цуккини), 125 г шампиньонов, 250 мл сливок, молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Филе рыбы разрезать на небольшие кусочки, посолить и поставить в холодильник на 15 мин. Затем добавить яичный белок и 125 мл сливок и взбивать миксером до получения однородной массы. Фарш поперчить.

Один кабачок разрезать вдоль на 8 очень тонких полосок. Намазать на них рыбный фарш, скатать и скрепить деревянными шпажками.

Предварительно размороженный шпинат выложить в плоскую форму. Сверху положить нарезанные дольками шампиньоны, а

затем — нарезанный кусочками другой кабачок и рулеты. Посолить, залить оставшимися сливками и посыпать мускатным орехом. Форму накрыть крышкой и запекать около 12 мин при мощности выше средней («Medium high»). В середине готовки перевернуть форму на 180°.

Перед подачей к столу посыпать рулетики молотым черным перцем.

Рыбные тефтели в гнездышках

200 г филе трески, 1 яичный белок, 2 стакана сливок, 2 стакана соцветий брокколи, 1 ч. ложка сливочного масла, 400 г тонкой лапши, 1 луковица, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Рыбу вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать кубиками, слегка посолить, завернуть в фольгу, выдержать 25 мин в морозилке, а затем измельчить с помощью миксера до состояния пюре, добавить белок и 1 стакан сливок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. На 1 ч поставить в холодильник.

Половину брокколи бланшировать в соленой воде 2 мин, затем облить холодной водой и обсушить. Обсушенную брокколи смешать с рыбной массой.

Четыре круглые формочки смазать маслом, заполнить рыбной массой. Запекать около 6,5 мин на полной мощности.

Лапшу отварить.

Оставшуюся брокколи поварить 3,5 мин при полной мощности в 1 стакане сливок вместе с нарезанным кубиками луком. В получившийся соус добавить соль, перец и мускатный орех.

Рыбу выложить на тарелки, обложить лапшой и брокколи, полить соусом.

Блюдо приобретет изысканный вкус, если к филе трески прибавить 100 г лососины.

Паштет из щуки и лосося

2–3 порции: 500 г филе щуки, 200 г филе лосося, 2 яйца (белки), 10 ст. ложек сливок, свежесмолотый белый перец, 1 лайм, ½ лимона, ½ пучка укропа, 2 веточки эстрагона, сливочное масло для смазывания формы, соль по вкусу.

Филе щуки ненадолго поставить в холодильник, сбрызнуть

лимонным соком и посолить. Растереть филе вместе с яичными белками до получения однородной массы, постепенно разбавляя сливками, поперчить, добавить 1 ч. ложку натертой цедры лайма и поставить в холодное место.

Оставить для украшения немного укропа и эстрагона, остальное измельчить. Филе лосося нарезать длинными узкими полосками. Продолговатую четырехугольную форму (как для длинного кекса) обильно смазать маслом. Выложить в посуду половину фарша из щуки, сверху посыпать приправами, затем положить кусочки лосося и сверху выложить оставшийся фарш. Выровнять массу сверху, а затем постучать формой по столу. В массе не должно быть никаких пустот. Накрыть блюдо прозрачной пленкой, готовить 4 мин при 600 Вт, затем 6–8 мин при 360 Вт.

Оставить на несколько минут в отключенной печи, достать и дать отстояться еще 4–5 мин. Слить образовавшуюся жидкость, опрокинуть форму. Украсить тонкими ломтиками лайма и листочками эстрагона.

Примечание. Комбинация благородного лосося и щуки делает это блюдо изысканной холодной закуской, особенно если подавать его с хорошим белым сухим вином.

Рыбный паштет с крабами

2 порции: 125 г филе трески, 125 г филе лосося, 50 г готовых крабов из Северного моря, 1 большой яичный белок, ½ пучка укропа, 1 ч. ложка лимонного сока, ½ ч. ложки натертой цедры лайма, 6 ч. ложек сливок, свежесмолотый белый перец, масло для формы, соль.

Оба куска филе ненадолго поставить в холодильник. Треску растереть с половиной белка и укропом, 4 веточки укропа оставить для украшения. Добавить лимонный сок, цедру лайма и половину сливок, а также соль и перец. Филе лосося растереть с оставшимся белком и сливками, добавить также соль, перец и крабы.

Взять 4 формочки диаметром 7 см. обильно смазать маслом. Сначала выложить в формочки фарш из лосося, который образует нижний слой паштета, а сверху — фарш из трески. Несколько раз встряхнуть формочки, ударяя их по столу. Формочки заполнить на три четверти. В массе не должно быть никаких пустот.

Выровнять массу сверху, накрыть каждую формочку

прозрачной пленкой, готовить при 360 Вт 4,5–7 мин, оставить на несколько минут в отключенной печи, достать и дать отстояться еще 4–5 мин, затем опрокинуть формочки. Украсить веточками укропа.

Примечание. Это блюдо не только украсит стол, но и удивит ваших гостей изысканным вкусом. Кроме того, его приготовление займет у вас буквально несколько минут. И никаких лишних хлопот!

Фаршированная рыба

1 рыба (около 800 г), 1 луковица, 1 свекла, 1 морковь, 1 яйцо, 50–70 г черствого хлеба, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшко, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи.

Для приготовления фарша мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы.

На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, добавить немного воды.

Готовить в закрытой кастрюле 10 мин при полной мощности («High»).

Картофель, фаршированный копченой рыбой

4 порции: 8 картофелин, 500 г рыбы горячего копчения (филе), 1–2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сваренный в мундире до полуготовности картофель очистить, срезать верхушки и вырезать сердцевину, чтобы получились «стаканчики». Мякоть картофеля, вынутую из середины, пропустить с рыбой и луком через мясорубку, добавить сырое яйцо. Массу перемешать и слегка взбить. Получившимся фаршем наполнить картофель, положить его в форму, смазанную маслом, полить сметаной и запекать при средней мощности

(«Medium») 3–5 мин.

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КРЕВЕТКИ И ДРУГИЕ МОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

Вареные раки

5 порций: 20 раков, 1 морковь, 3 лавровых листа, по ½ пучка зелени петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

В кастрюлю с 1 л воды положить нарезанную морковь, соль, укроп, петрушку, перец, лавровый лист. Воду довести до кипения и поместить туда промытых раков. Накрыть кастрюлю крышкой и варить раков 5,5–6,5 мин при полной мощности («High»).

Дать ракам отстояться 15–20 мин, затем воду слить, а раков подать к столу.

Раки, сваренные в пиве или квасе

5 порций: 20 раков, 500 мл сухого белого вина, 500 мл пива или кваса, по ½ пучка зелени петрушки и укропа, 3 лавровых листа, черный перец горошком и соль по вкусу.

В кастрюлю налить пиво или квас, 500 мл воды и вино, добавить зелень, специи, соль. Жидкость довести до кипения, положить туда раков и варить 3,5–5,5 мин при полной мощности («High»).

Дать ракам отстояться 5–10 мин и подавать горячими с отваром.

Крабы «Морнэ»

6 порций: 2 банки (по 170 г) мяса крабов (без жидкости), 1 луковица, 60 г сливочного масла, 35 г муки, 2 яйца, 100 г мелко натертого сыра, 2 ст. ложки раскрошенных кукурузных хлопьев, ½ ч. ложки сухой горчицы, 500 мл молока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Яйца отварить вкрутую и нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло за 40–60 с при полной мощности («High»). Добавить, помешивая, муку и горчицу. Обжаривать 40–70 с при полной мощности.

Постепенно влить, помешивая, молоко. Варить 5,5–7 мин при полной мощности, помешивая каждые 2 мин.

Добавить мелко нарезанный лук, мясо крабов, яйца, соль, перец и ⅔ сыра, размешать. Выложить в глубокое блюдо (чашу). Посыпать крошками кукурузных хлопьев и остатками сыра. Запекать еще 8–9 мин при средней мощности («Medium»).

Подавать со свежим овощным салатом.

Хрустящие маринованные крабовые палочки

2–4 порции: 12 крабовых палочек, 8 ломтиков бекона (без шкурки), 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 60 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки молотого имбиря.

Разрезать крабовые палочки пополам. Смешать в миске лимонный сок, масло, соевый соус, добавить толченый чеснок, имбирь, сахар. Хорошо перемешать. Положить крабовые палочки в маринад и оставить на 2 ч. Потом жидкость слить.

Нарезать ломтики бекона на три части. Обернуть палочки беконом, сколоть зубочисткой. Положить на подставку для жарения. Готовить 10–11 мин при полной мощности («High»).

Вареные креветки

2–3 порции: 450 г очищенных креветок, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 щепотка тмина, ч. ложки соли.

Положить креветки в 1,5-литровую кастрюлю. Залить горячей водой (70 мл), добавить лимонный сок, соль и тмин. Варить под крышкой при полной мощности 1,5–3 мин, пока креветки не станут оранжевыми и крепкими. Слить сок. Накрыть крышкой и остудить.

Вареные креветки наиболее вкусны в салатах.

Креветки в белом вине

2–3 порции: 300 г очищенных креветок, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 25 г сливочного масла, 1 ч. ложка томатной пасты, 50 мл сливок, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка коньяка, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.

В растопленное сливочное масло положить очищенные креветки, перемешать и прогревать при полной мощности 0,5 мин.

Посолить и поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь.

Когда погаснет пламя, положить к креветкам нарезанный лук, томатную пасту, лавровый лист, залить сухим вином. Прогревать 0,5–1 мин при полной мощности.

Влить сливки, перемешать и прогревать 0,5 мин.

Креветки выложить на блюдо, а отцеженный отвар проварить еще 0,5 мин при полной мощности и использовать в качестве соуса.

Креольские креветки

4 порции: 500 г очищенных зеленых креветок, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 банка (425 г) консервированных целых помидоров, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 125 г томатной пасты, 250 мл куриного бульона, 2 ч. ложки сахара, 1 веточка сельдерея, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, ½ ч. ложки паприки, ½ ч. ложки соли.

Лук и перец очистить и нарезать. Сельдерей мелко порубить.

В широкой посуде растопить масло за 25 с, добавить лук, зеленый перец и сельдерей, пассеровать 2,5 мин при полной мощности («High»).

Добавить, помешивая, муку, помидоры, томатную пасту, куриный бульон, петрушку, сахар, соль и паприку. Хорошо перемешать. Варить, не накрывая, 5,5 мин при полной мощности, при этом через 3 мин помешать.

Добавить креветки и готовить 13–14 мин при средней мощности («Medium»). Дважды помешать.

Подавать с отварным рисом.

Креветки по-мексикански

2–3 порции: 300 г очищенных креветок, 1 небольшой стручок сладкого перца, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 веточки сельдерея, горчица, молотый красный перец, соль по вкусу.

Перец освободить от семян и сердцевины. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Сельдерей нарубить.

В неглубокой посуде растопить за 45 с при полной мощности («High») сливочное масло и положить в него лук, сельдерей и сладкий перец. Пассеровать их 3–4 мин при той же мощности.

Добавить размороженные и очищенные креветки, горчицу, молотый красный перец и соль по вкусу. Перемешать. После этого

добавлять майонез до образования мягкой вязкой массы. Поставить посуду в печь и готовить 5,5–6 мин при полной мощности до начала потрескивания. Подавать к столу в горячем виде.

Королевские креветки в соусе

2–3 порции: 300 г неочищенных свежих крупных креветок, 100 мл сухого белого вина, 100 мл рыбной подливки (готовой) или куриного бульона без приправ, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки или укропа, листовой салат, молотый кориандр, молотый белый перец, сахар, соль.

Креветки вымыть, обсушить и очистить, не отрывая кончики хвостов.

Зелень промыть под струей воды, обсушить и порубить. Половину зелени отложить, остальную положить в форму и смешать с вином, подливкой и маслом. Добавить креветки, заправить солью, перцем, кориандром и сахаром и накрыть форму фольгой.

Готовить 7–7,5 мин при средней мощности («Medium»). Если подставка в печи не вращается, через 2 мин форму повернуть на 180°.

Креветки выложить на блюдо, украсить листовым салатом, полить соусом, в котором они тушились, и оставшимся маслом. Посыпать оставшейся зеленью.

Пряные креветки

2 порции: 250 г очищенных креветок, 120 мл соуса чили, 100 мл сладкой приправы «Пикули», 120 мл пива, ¼ ч. ложки порошка чили.

Перемешать все продукты, кроме креветок, в кастрюле. Готовить в течение 2,5 мин при полной мощности («High») и еще 10–12 мин — при средней («Medium»). В процессе приготовления массу периодически перемешивать.

После загустения соуса добавить креветки, накрыть кастрюлю и готовить 2–2,5 мин при мощности выше средней («Medium high»). Дать отстояться 2 мин.

Коктейль из креветок

3 порции: 450 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки сухого белого вина, соль.

Положить масло и измельченный чеснок в кастрюлю и вылить туда же вино. Нагревать 1,5–2 мин при мощности выше средней («Medium high»). Перемешать. Положить в кастрюлю очищенные креветки, больше не перемешивать. Прикрыть посуду куском пергаментной бумаги. Нагревать при полной мощности («High») 1–1,5 мин.

Помешать креветки, накрыть и опять нагревать при полной мощности 40 с или пока креветки не станут мягкими и розовыми. Не перегревать: креветки станут жесткими!

Переложить креветки вместе с образовавшимся соком в небольшую салатницу, посолить по вкусу. Охладить и подавать с любым соусом.

Запеченные креветки

2 порции: 400 г очищенных креветок.

Креветки выложить равномерным слоем на дно посуды и закрыть крышкой. Готовить при полной мощности 2–2,5 мин. Затем перемешать креветки так, чтобы лежащие у краев оказались в центре, и прогревать еще 1–1,5 мин при той же мощности в закрытой посуде. Креветки должны приобрести розовый оттенок и стать непрозрачными. Дать отстояться 1,5–2 мин.

Креветки, запеченные в розетках

4 порции: 600 г очищенных креветок, ½ стакана жирных сливок, 2–3 ст. ложки сливочного масла.

Розетки смазать сливочным маслом и в каждую положить по 2 ст. ложки нарезанных креветок. Залить жирными сливками так, чтобы креветки были покрыты полностью. Посыпать каждую розетку крошками из белого хлеба (или панировочными сухарями), сверху положить по маленькому кусочку сливочного масла. Запекать при полной мощности до золотистого цвета. Время зависит от количества порций: для 4 порций нужно 1,5–2 мин, для 8 порций — около 4 мин.

Примечание. Если вы готовите небольшое количество (до 200 г), в рабочую камеру печи одновременно с блюдом не забудьте поставить стакан с

водой для нагрузки.

Мидии с чесночным маслом

3–4 порции: 500 г мидий в раковинах, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл вина, молотый черный перец по вкусу.

Вымыть мидии под проточной водой. Удалить все следы загрязнений и водорослей щеткой или ножом. Не употреблять мидии с треснувшими, сломанными или открытыми створками.

В широкой посуде залить мидии, не освобождая от раковин, вином и водой (500 мл). Добавить толченый чеснок (1 зубчик). Варить 12–14 мин при мощности 70–80% («Medium high») или до раскрытия. Вынуть из жидкости мидии, которые раскрылись. Не употребляйте нераскрытые мидии.

Растопить, сливочное масло за 30 с при полной мощности, добавить оливковое масло, оставшийся толченый чеснок (2 зубчика) и перец. Полить этим соусом мидии.

Выложить мидии на сервировочное блюдо и полить оставшимся соусом.

Мидии в винном соусе

4 порции: 500 г мидий, 125 г белого вина, 15 г сливочного масла, 1 луковица, 1 веточка сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Тщательно вымыть мидии в проточной воде. Удалить остатки водорослей и наросты щеткой или ножом. Мидии с треснувшими, сломанными или открытыми раковинами не использовать.

В кастрюле разогреть масло за 25 с при полной мощности («High»). Добавить в него мелко нарезанные лук и сельдерей. Влить вино, посолить и поперчить. Довести до кипения за 1,5–2 мин при полной мощности.

Мидии выложить в кипящую массу и варить при полной мощности 3,5–4 мин, пока они не раскроются. В процессе варки один раз помешать.

Мидии или устрицы в панировке

4 порции: 400 г устриц или мидий, очищенных от раковин, ½ стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка

молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Мидии или устрицы промыть в холодной воде, осторожно открыть и извлечь моллюски. В холодное молоко вбить яйцо, добавить соль и перец и все хорошо перемешать.

Окунуть подготовленные устрицы или мидии в этот раствор, обвалять их в смеси муки с молотыми сухарями, положить в посуду для запекания и готовить при полной мощности («High») около 2 мин.

Устрицы «Сэни Жак»

2 порции: 4 устрицы, 1 маленькая луковица, 100 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 15 г муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 150 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки жидких сливок или молока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 лавровый лист, свежемолотый черный перец и соль по вкусу.

Устрицы промыть и разрезать на 4 части.

Грибы очистить и нарезать. Лук очистить и мелко нарубить.

Положить масло (15 г) и лук в миску и нагревать при полной мощности («High») 1,5–2 мин. Добавить грибы, устрицы, петрушку, лавровый лист. Приправить специями. Залить вином и лимонным соком. Тушить при полной мощности 2–3,5 мин, один раз помешать. Вынуть лавровый лист.

Растопить масло (15 г) при полной мощности за 25 с. Растереть с мукой в однородную пасту. Сок от устриц процедить, влить в смесь масла с мукой. Добавить сливки и хорошо размешать.

Устрицы положить в две раковины или на отдельные тарелочки и полить соусом. Посыпать сухарями и запекать 40–70 с при полной мощности.

Украсить дольками лимона и веточками петрушки.

Гребешки с черным соевым соусом

4 порции: 500 г гребешков, 2 луковицы, 1 сладкий красный перец, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки черного соевого соуса.

Лук и перец очистить. Лук мелко нарезать. Перец нашинковать соломкой. В большую миску налить масло. Выложить в него соль и перец. Пассеровать 2 мин при полной

мощности («High»).

Добавить, помешивая, кукурузную муку, сахар, соевый соус.

Положить гребешки, хорошо перемешать. Тушить 8–18 мин при средней мощности («Medium»), дважды помешать.

Гребешки с авокадо

4 порции: 500 г гребешков, 4 плода авокадо, 1 луковица, 1 яблоко сорта «Грэнни смит», 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 125 мл сливок ½ ч. ложки тмина, ½ ч. ложки кориандра.

Плоды авокадо разрезать пополам.

Ложкой извлечь мякоть, оставив оболочку плода нетронутой. Каждый гребешок разрезать по горизонтали или по вертикали. Смешать гребешки с измельченной мякотью авокадо.

Лук очистить и мелко нарезать. Яблоко разрезать, удалить сердцевину, нарезать.

Растопить масло за 40 с при полной мощности («High»), добавить лук, яблоко, тмин, кориандр. Хорошо смешать. Тушить под крышкой 5,5 мин при полной мощности.

Добавить муку и готовить, не накрывая, 1,5 мин при полной мощности.

Добавить, помешивая, сливки. Положить в соус смесь из гребешков и авокадо. Тушить 13–14 мин при средней мощности («Medium»).

Наполнить смесью «чашечки» из оболочки авокадо.

Подавать блюдо горячим.

Японские кальмары

500 г свежих или мороженых кальмаров, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, зелень петрушки или укропа, молотый красный или черный перец, соль.

Очищенные и вымытые кальмары нарезать соломкой, посолить, поперчить, обвалять в муке, положить в посуду и прогреть при полной мощности («High») около 40 с.

Соединить сметану с мукой и тщательно растереть до исчезновения комков. Залить кальмары получившимся соусом, накрыть посуду крышкой и тушить при средней мощности («Medium») 5,5–6,5 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа или

петрушки.

Запеканка с кальмарами

500 г кальмаров, 6–8 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Подготовленное филе кальмаров опустить в 1 л кипящей воды и отварить в течение 1–2 мин при полной мощности («High»). Затем пропустить кальмаров через мясорубку. Вместе с нарезанным луком обжарить в растительном масле, посолить, поперчить, перемешать.

Из картофеля приготовить пюре, слегка остудить и добавить в него яйцо. Перемешать. Форму смазать маслом и обсыпать сухарями. Аккуратно выложить в нее половину пюре, затем кальмары с луком и закрыть оставшимся пюре. Посыпать сухарями и запекать при полной мощности («High») 5–7 мин.

Готовой запеканке дать немного остыть, положить сверху плоское блюдо и перевернуть форму. Затем аккуратно снять форму. Подавать к столу, сбрызнув сливочным маслом и украсив зеленью.

Улитки с белыми грибами в чесночном масле

4 порции: 1 маленькая баночка улиток (24 шт.), 200 г свежих белых грибов, 2–3 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки, 50 г сливочного масла, 1–2 щепотки тертого мускатного ореха, 1 ст. ложка муки, 4–5 ст. ложек сливок, 1 стакан белого сухого вина, свежесмолотый белый перец, соль.

Измельчить чеснок и петрушку, посолить, поперчить, добавить масло, мускатный орех и хорошо перемешать. Чесночное масло выложить в форму и поставить в печь, не накрывая, на 1,5 мин при полной мощности («High»), чтобы оно разошлось. Добавить к растопленному маслу предварительно очищенные, мелко нарезанные грибы и поставить в печь на 2,5–3,5 мин при полной мощности, не накрывая крышкой, помешать один раз в процессе приготовления.

Отделить улитки от жидкости и добавить их к чесночно-грибной массе, а сцеженную жидкость соединить с мукой и сливками и добавить все к основной массе. Накрыть крышкой и поставить в печь на 4 мин при полной мощности. Приправить и

подавать к столу с французской (городской) булкой.

Примечание. Виноградным улиткам требуется много извести, поэтому они предпочитают богатые известью земли, занятые виноградниками. С ранней весны до поздней осени они питаются зеленью и травами, а затем прячутся в своих домиках, чтобы перезимовать. Еще древние римляне ценили блюда из улиток. Чтобы этот деликатес всегда был под рукой, они разбили специальные сады улиток. До сих пор принадлежавшая когда-то римлянам Бургундия является родиной самых лучших улиток.

Тушеные «дары моря»

8 порций: 6 мидий, 750 г гребешков, 500 г очищенных зеленых креветок, 500 г рыбного филе, 5 крабовых палочек, 6 устриц, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 банка (425 г) протертых помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка оливкового масла, 500 мл рыбного отвара, 125 мл сухого белого вина, протертая цедра 1 лимона, чашки нарезанного базилика, молотый белый перец и соль по вкусу.

Вымыть и очистить морские продукты. Рыбное филе нарезать на кусочки.

Лук и чеснок очистить. Лук мелко нарезать, чеснок потолочь.

Нагреть масло за 1,5 мин при полной мощности. Обжаривать в нем, помешивая, лук и чеснок 2,5 мин при полной мощности («High»).

Добавить, помешивая, рыбный отвар, помидоры, белое вино и томатную пасту. Тушить 6 мин при полной мощности, помешать по истечении половины времени приготовления.

Положить мидии в горячий соус, варить 4,5–5 мин при мощности выше средней («Medium high»), пока они не раскроются. Не употреблять нераскрывшиеся.

Добавить гребешки, креветки, цедру, соль и перец. Тушить 5 мин при мощности выше средней. Добавить рыбное филе, крабовые палочки и устрицы. Готовить 11–13 мин при мощности выше средней до готовности рыбы.

Посыпать свежим базиликом.

Запеченная икра

2 порции: 200 г икры свежей рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливок, 1 ломтик белого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, молотый черный перец и соль по вкусу.

Икру тщательно промыть, очистить от пленок, соединить с размоченным в молоке хлебом, мелко порубленным луком, солью и перцем. Все хорошо перемешать, выложить на смазанный маслом противень и запекать 1,5–2 мин при полной мощности, перевернуть и запекать еще 70 с при той же мощности.

После того как блюдо остынет, нарезать кусочками. К столу подавать, полив горчицей, смешанной со сливками.

ВСЕГО ПОНЕМНОГУ ИЗ МИРА ОВОЩЕЙ

Микроволновые режимы идеально подходят для приготовления овощей: они сохраняют цвет, аромат, питательные свойства. За счет сокращения времени обработки и количества жидкости, используемой для приготовления, теряется гораздо меньше витаминов, особенно витамина С.

Наставления для начинающих

• **Секреты приготовления свежих овощей**. Очищайте и нарезайте овощи непосредственно перед приготовлением. Лучше всего нарезать овощи небольшими одинаковыми кусочками.

• При запекании целых овощей, покрытых кожурой или толстой кожицей (картофель, свекла, баклажаны, помидоры), не забудьте наколоть их вилкой и сделать надрезы.

• Для приготовления овощей используйте посуду с прямыми стенками, имеющую крышку с отверстием. Крышка удерживает влагу, позволяя обходиться при тушении минимальным количеством жидкости,— овощи, особенно молодые, содержат сами по себе достаточное количество влаги. Эту особенность надо учитывать, определяя время приготовления: если овощи сочные, сократите время приготовления на 40–70 с.

• Овощи можно тушить в специальных мешочках, надрезанных или проколотых (чтобы дать выход пару).

• Если вы хотите, чтобы овощи получились сочными и нежными, лучше солите готовое блюдо или жидкость, используемую при тушении. Соль обезвоживает овощи, делает их жесткими.

• Время приготовления овощей зависит от степени их зрелости, размера, сочности, поэтому проверяйте готовность по истечении минимального времени, указанного в рецепте.

• Овощи рекомендуется вынимать из печи полусырыми и доводить их до готовности путем отстаивания под крышкой при комнатной температуре.

• Готовые овощи легко прокалываются вилкой. Передержанные овощи не становятся мягче — они получаются сухими и жесткими.

• Как правило, овощи готовят при полной мощности («High»).

• В блюда, приготовляемые в микроволновой печи, лука и чеснока кладут меньше, чем обычно, потому что они гораздо сильнее выделяют запахи.

• Картофель не жарят в микроволновой печи. Однако картофель, поджаренный после прогревания в микроволновой печи, получается на редкость хрустящим. Для этого 500 г очищенного и нарезанного картофеля надо уложить в большую плоскую посуду, сбрызнуть 3–4 ст. ложками воды, накрыть специальной фольгой и прогревать 3,5 мин при полной мощности («High»), при этом через 2 мин повернуть посуду на 180°. Размягченный картофель тщательно обсушить салфеткой, чтобы жир на сковороде не разбрызгивался

• Чтобы легче было снять кожицу с помидоров, их можно прогреть в микроволновой печи, но только если помидоры твердые/ Мягкие помидоры после обработки в печи становятся дряблыми, из них очень сложно удалить зерна, так что они годятся только для приготовления пюре. На твердых помидорах нужно сделать крестообразный надрез, положить на тарелку на некотором расстоянии друг от друга и в зависимости от размера разогревать 30–40 с при полной мощности («High»).

• Стручки красного перца, предназначенные для фарширования, в зависимости от размера можно разогревать 2–3,5 мин при полной мощности. Перед разогреванием их нужно несколько раз проколоть вилкой, а потом на 4–5 мин оставить под влажным полотенцем.

• Посуду с помидорами и сладким перцем за время приготовления обязательно несколько раз поворачивают вокруг оси (это не относится к микроволновым печам с вращающимися поддонами).

• **Приготовление замороженных овощей (без предварительного размораживания).** В микроволновой печи очень удобно готовить свежезамороженные овощи. Выложите их в кастрюлю, добавьте 1–2 ст. ложки воды (на каждые 500 г овощей) и тушите под крышкой, периодически помешивая, при полной мощности («High»). Затем дайте овощам отстояться под крышкой 1–2 мин.

• Примерное время, необходимое для приготовления замороженных овощей, кукурузы, бобовых в микроволновых печах с мощностью 800–850 Вт в режиме полной мощности («High»):

1) зеленый горошек — 6,5–7 мин;

2) брокколи — 7–8 мин (расположить соцветиями к центру посуды; разделить как можно быстрее по мере оттаивания);

3) брюссельская капуста — 6,5–7 мин;

4) капуста цветная — 6,5–7 мин (расположить соцветиями к центру посуды; разделить на соцветия как можно быстрее по мере оттаивания);

5) кукурузные початки — 10–12 мин (добавить в посуду 125

мл воды и 1 ч. ложку сахара; перевернуть три-четыре раза за время приготовления);

6) кукурузные зерна россыпью — 6,5–7 мин (добавить в посуду 3 ст. ложки воды и 1 ч. ложку сливочного масла);

7) морковь целая — 7–8 мин (перевернуть через 2,5 мин);

8) морковь резаная — 6,5–7 мин (перемешать через 2,5 мин);

9) овощная смесь — 7–8 мин (разделить на части как можно быстрее по мере оттаивания);

10) фасоль стручковая (резаная) — 7–8 мин (перемешать через 3–4 мин);

11) шпинат — 5,5–7 мин.

• Замороженные овощи можно готовить в картонной коробке, которая служит упаковкой. Надо только проткнуть ее.

• **Разогревание консервированных овощей**. Готовые консервированные овощи разогреваются очень быстро. Надо слить жидкость, оставив 2 ст. ложки. Выложить овощи в литровую кастрюлю, влить оставленную жидкость и разогревать под крышкой при полной мощности («High»): 500 г — 2–4 мин, 250 г — 1,5–2 мин.

• **Бланширование овощей**. В микроволновой печи легко и просто бланшировать овощи, предназначенные для замораживания. Для этого 150 г обработанных овощей кладут в кастрюлю, добавляют 1–2 ст. ложки воды и прогревают под крышкой при полной мощности в течение ⅓ времени, затрачиваемого на тушение. Затем овощи погружают в ледяную воду и сразу расфасовывают. Рекомендуемый срок хранения — 3 месяца.

• **Сушка в микроволновой печи**. Очень удобно сушить в микроволновой печи зелень, цедру цитрусовых, тыквенные семечки, грибы. Продукты предварительно измельчают. На поддон печи кладут лист пергамента, распределяют на нем равномерным тонким слоем зелень или кусочки продукта, накрывают вторым листом пергамента и сушат при полной мощности около 70 с. Если этого недостаточно, сушат еще 20 с и проверяют готовность. Сушеные продукты хранят в герметических емкостях

• **Размачивание бобовых и грибов**. Любая хозяйка знает: чтобы размочить сухие бобовые (фасоль, горох, чечевицу), требуется немало времени. А микроволновая печь справляется с этим за несколько минут.

• Фасоль (200 г) кладут в большую кастрюлю, добавляют 500 мл холодной воды, накрывают пленкой. Нагревают 5,5 мин при полной мощности («High»), а потом 28 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

• Сушеные грибы (200 г) кладут в кастрюлю, заливают 250 мл воды. Нагревают под крышкой 8–10 мин при минимальной мощности («Low»).

Баклажаны

Баклажаны, тушенные со сметаной

4–6 порций: 400 г небольших баклажанов, 2 небольшие луковицы, 400 г твердых помидоров, 400 г сладкого перца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Нарезать баклажаны небольшими кусочками толщиной около 1 см, посолить по вкусу и дать постоять 20 мин. Затем отжать сок, чтобы удалить горечь. Нарезать помидоры, очищенные лук и перец. Все овощи положить в кастрюлю, залить сметаной. Тушить под крышкой около 5–7 мин при полной мощности («High»).

Баклажаны, тушенные с грибами

2–3 порции: 2–3 средних баклажана, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, выдержать примерно 20 мин, отжать. Грибы очистить, вымыть и нарезать. Лук измельчить.

В кастрюлю уложить слоями баклажаны, грибы и лук. Залить сметаной. Тушить под крышкой при полной мощности («High») 9–10 мин. Дать отстояться 5 мин.

Баклажаны по-прованси

4–6 порций: 2 больших баклажана (по 400 г), 2 маленькие луковицы, 2 зубчика чеснока, 8 маленьких круглых помидоров, 16 зеленых оливок без косточек, 6 маленьких консервированных очищенных артишоков, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки красного вина, 1 веточка розмарина, 4 веточки майорана, молотый белый перец, соль по вкусу.

У баклажанов удалить соцветия и плодоножки. Разрезать баклажаны вдоль пополам. Разрезом вниз уложить половинки на разделочную доску и нарезать дольками толщиной примерно в 1 см, при этом до конца полностью не разрезать, чтобы получился «веер». Разрезы посолить и на 20 мин оставить пропитываться.

Форму смазать 1 ст. ложкой оливкового масла. Луковицы и чеснок очистить. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить. Половину массы положить в форму. Помидоры вымыть и нарезать дольками, вырезав плодоножки. Оливки обсушить и разрезать пополам или нарезать кружочками. Баклажаны тщательно промыть под струей холодной воды и обсушить салфеткой. Уложить их в форму кожицей вверх, дольки слегка прижать друг к другу. Форму заполнить помидорами и оливками, затем добавить обсушенные артишоки.

Зелень сполоснуть, обсушить и отделить листики от стеблей. Вместе с оставшимся луком и чесноком высыпать сверху на овощи. Посыпать молотым перцем, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и красным вином. Закрыв крышкой, тушить 20–22 мин при полной мощности. Через 11 мин форму повернуть на 180˚. Подавать как гарнир к мясу или жареной рыбе.

Этим способом можно приготовить также кабачки цуккини и маленькие длинные тыквы.

Баклажаны по-турецки

4–6 порций: 4 средних баклажана (по 300 г), 4 средние луковицы, 4 зубчика чеснока, 8 крепких помидоров, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 300 г тертого сыра моцарелла, 6 ст. ложек оливкового масла, 100 мл сухого белого вина, ½ пучка базилика, 4 ст. ложки очищенных семечек подсолнечника, молотый черный перец и соль по вкусу.

Баклажаны очистить, вымыть и надрезать вдоль почти до конца «веером». Надрезы обильно посолить и в течение 30 мин дать им пропитаться до появления «слезы».

Луковицы очистить и нарезать маленькими кубиками. В форме довести до кипения 2 ст ложки оливкового масла за 30 с при полной мощности («High»), положит» в масло лук и пассеровать до прозрачности 2,5 мин при полной мощности.

Зубчики чеснока очистить, крупно порубить, растереть в кашицу с небольшим количеством соли и затем смешать с оставшимся оливковым маслом.

Помидоры обдать кипятком, спять кожицу и удалить плодоножки. Четыре помидора нарезать кружочками, у остальных удалить зерна, мякоть нарезать крупными кубиками.

Оба стручка сладкого перца разрезать, очистить от семян, вымыть и нарезать соломкой. Базилик сполоснуть, половину листьев порубить. Отжатый сыр нарезать ломтиками.

С луком смешать вино, рубленые помидоры и базилик.

Сполоснутые и обсушенные «веера» баклажанов «стоя» уложить в форму, переложив их сладким перцем, базиликом, помидорами и сыром, сверху посыпать свежесмолотым перцем и очищенными семечками подсолнечника. Форму закрыть фольгой. Запекать баклажаны 20–23 мин при мощности выше средней («Medium high»). Подавать с рисовой или манной кашей.

Кабачки

Кабачки, тушенные со сметаной

6–8 порций: 600 г кабачков, 400 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Овощи очистить. Нарезать кабачки на тонкие ломтики, посолить. Мелко нарезать лук. Помидоры нарезать кружочками, перец — кольцами. Овощи положить в кастрюлю и тушить при полной мощности 4,5–5 мин. Добавить сметану и прогревать еще 45–60 с.

Кабачки, фаршированные яйцами

4 порции: 4 средних кабачка цуккини, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 250 г свежих маленьких белых шампиньонов, 200 г протертых помидоров, 2 ст. ложки очищенных семечек подсолнечника, 2 вареных яйца и 2 сырых, 100 г тертого сыра эмменталь, 30 г сливочного масла, 3 ст. ложки рапсового, 125 мл овощного отвара, ½ пучка разной зелени, молотый белый перец, соль по вкусу.

Луковицы и чеснок очистить и нарезать маленькими кубиками. Шампиньоны очистить, несколько грибов нарезать кружочками и отложить отдельно, другие порубить. Зелень сполоснуть, обсушить и порубить.

В кастрюле довести до кипения рапсовое масло за 1 мин при полной мощности («High»). Положить в него лук, чеснок, зелень и рубленые грибы и жарить 2,5–3 мин при той же мощности, при этом дважды перемешать.

Сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю к обжаренным продуктам вместе с семечками подсолнечника, сырыми яйцами и 50 г сыра. По вкусу посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Кабачки очистить, вымыть, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить семена вместе с рыхлой мякотью.

Форму для запекания смазать небольшим количеством сливочного масла, уложить в нее половинки кабачков и заполнить их фаршем. Посыпать оставшимся тертым сыром. Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, уложить сверху.

Овощной отвар смешать с протертыми помидорами и полить кабачки. Добавить кружочки шампиньонов. Закрыть фольгой и запекать 6 мин при полной мощности, затем снять фольгу и запекать до готовности 7–7,5 мин при средней мощности («Medium»).

Кабачки по-турецки

2 порции: 500 г кабачков, 1 ст. ложка изюма без косточек, 2 ст. ложки миндаля, 80 г тертого сыра, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Кабачки очистить, каждый разрезать вдоль на две половинки, удалить часть мякоти с семечками, посыпать солью и перцем и дать пропитаться примерно за 40 мин на холоде.

Миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, перемолоть и смешать с молоком, яичными желтками и изюмом. Приготовленной массой заполнить половинки кабачков, поместить их в форму, посыпать тертым сыром, полить оливковым маслом.

Влить 2–3 ст. ложки воды в форму.

Запекать 13–17 мин при полной мощности. Образующейся жидкостью время от времени поливать кабачки. Когда пройдет половина времени запекания, повернуть кабачки другим боком к центру посуды.

Рулеты из кабачков с рыбой

4 порции: 2 больших кабачка цуккини, 250 г филе мерланга, 300 г мороженого листового шпината, 125 г свежих шампиньонов, 15 г сливочного масла, 1 яичный белок 250 мл сливок, молотый кориандр, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе мерланга быстро промыть под струей воды, обсушить и, немного посолив, на 15 мин положить в морозильную камеру. Затем вместе с белком измельчить в миксере до пюреобразного состояния, постепенно (по ложке) добавляя ½ стакана сливок.

Фарш заправить солью, перцем и кориандром и поставить на холод.

У кабачков удалить соцветия и плодоножки. Вымыть кабачки и обсушить. У одного кабачка обрезать концы, разрезать его на 8 одинаковых продольных полос. Полоски намазать рыбным фаршем, скрутить в рулеты и сколоть шпажками. Второй кабачок нарезать кубиками или полосками.

В форме растопить сливочное масло за 1 мин при полной мощности, положить в него неразмороженный шпинат и разморозить за 3–4 мин при полной мощности. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами.

Шпинат заправить солью и мускатным орехом. На шпинат красиво уложить грибы, мелко нарезанные кабачки и рулеты, все полить оставшимися сливками и запекать 9 мин при полной мощности.

Капуста

Капуста, тушенная с овощами

2–3 порции: 400 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 помидора, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 ч. ложка каперсов, 100 г мясного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать кольцами, положить в кастрюлю и полить оливковым маслом. Пассеровать под крышкой при полной мощности 1,5–2 мин.

Стебель сельдерея очистить, промыть и нарезать полосками. Морковь очистить и нарезать кубиками. Капусту очистить и нарезать кусочками. В посуду с луком выложить нарезанные сельдерей, морковь и капусту. Залить бульоном и тушить под крышкой 2,5–3 мин при полной мощности. Затем перемешать и тушить еще примерно 4–5 мин при средней мощности.

Помидоры наколоть, прогреть при полной мощности за 2,5–3 мин, потом обдать холодной водой и снять с них кожицу. Удалить сердцевину с семенами, нарезать помидоры крупными ломтиками и выложить в посуду с овощами. Добавить к овощам каперсы. Все посолить и поперчить, осторожно перемешать. Тушить под крышкой 1–1,5 мин при средней мощности.

Приготовленную таким образом капусту с овощами можно подать к тушеной говядине.

Капуста по-чешски

2–3 порции: 500 г белокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 30 г сала, 50 г сахара, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки тмина, уксус, соль по вкусу.

Капусту очистить, нашинковать и обсушить. Лук очистить, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным салом. Лук и сало положить в кастрюлю. Пассеровать под крышкой при полной мощности 1,5 мин. Добавить капусту, 2–3 ст. ложки воды, тмин, посолить.

Тушить под крышкой 8 мин при полной мощности. Посыпать мукой и сахаром, полить уксусом. Перемешать и тушить еще 4–5 мин при той же мощности.

Капуста по-индийски

6–8 порций: 400 г белокочанной капусты, 250 г картофеля, 250 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г томатной пасты, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка тмина, 3–4 бутона гвоздики, молотый красный перец и порошок карри по вкусу.

Капусту очистить и нашинковать.

Очистить и мелко нарезать лук. Пассеровать в масле при полной мощности 2 мин.

Добавить карри и готовить еще 45 с при той же мощности.

Положить гвоздику, тмин, перец, лавровый лист, капусту. Тушить 3–4 мин под крышкой при полной мощности. За это время перемешать два раза.

Добавить очищенный и нарезанный картофель, томатную пасту и, при необходимости, 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой 7,5 мин при средней мощности.

Перед подачей к столу удалить лавровый лист и гвоздику.

Голубцы с шампиньонами

2–3 порции: 400 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 150 г моркови, 150 г свежих шампиньонов, 100 г сметаны, 100 мл томатного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Капустный кочан промыть и прогревать 5 мин при полной мощности («High»). С кочана снять несколько больших хороших листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нашинковать. Грибы очистить и нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. В кастрюлю положить грибы, лук, добавить половину сметаны. На обычной плите тушить до загустения.

Добавить нашинкованную капусту, морковь, соль и перец и тушить на плите еще 3–3,5 мин. Выложить на листья капусты порции овощной смеси, скатать голубцы и связать ниткой.

Смешать остаток сметаны и томатный сок. Получившуюся смесь вылить в посуду, положить в нее голубцы. Тушить в микроволновой печи под крышкой при полной мощности 9–11 мин.

Мясные голубцы с луковым соусом

2 порции: 150 г свинины, 150 г грудинки, 4 крупных листа белокочанной капусты, 2 ст. ложки нарезанного репчатого лука, 1 яйцо, стакана лукового соуса, молотый черный перец и соль по вкусу.

Приготовить фарш из нежирной свинины и грудинки, добавить в него взбитое яйцо, лук, специи, тщательно перемешать.

Листья капусты выложить на блюдо и прогревать при полной мощности около 45 с, чтобы они стали мягкими.

Мясной фарш разделить на 4 части, скатать в колбаски и завернуть в капустные листья.

Голубцы положить в кастрюлю, полить луковым соусом, тушить под крышкой 7,5–9 мин при полной мощности. Дать отстояться около 5 мин.

Голубцы с мясом в томатном соусе

4 порции: 8 листьев белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г мясного фарша, 60 г шпика, 200 мл мясного бульона, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Положить в кастрюлю нарезанный кубиками шпик и мелко нарезанный лук. Пассеровать при полной мощности 1,5 мин. Из капустных листьев и фарша, приправленного солью и перцем, сделать голубцы, как описано в предыдущем рецепте. Голубцы сложить в кастрюлю на шпик и обжаривать 4 мин при полной мощности (100%) с обеих сторон. Вынуть голубцы и сохранять теплыми.

Добавить в кастрюлю бульон, томатную пасту, соль и перец, добавить в соус и хорошо размешать, чтобы не было комков. Варить при полной мощности 1,5 мин.

Подавать голубцы, полив соусом.

Примечание. Начинку для голубцов можно также приготовить из мясного фарша и отварного риса. При этом на 2 части фарша взять 1 часть риса. Кроме томатной пасты в соус можно добавить 1 ст. ложку сметаны.

Голубцы с рыбой

4 порции: 1 маленький кочан белокочанной капусты, 600 г филе трески, 2 большие луковицы, 80 г шпината, 1 ст. ложка лимонного сока, 125 мл сухого белого вина, 4 ч. ложки нарезанного майорана, паприка, соль по вкусу.

Кочан промыть и прогревать 5 мин при-полной мощности («High»). Разобрать его на листья. Взять 12 листьев (по 3 на порцию). Рыбное филе вымыть, обсушить, очистить от кожи и костей, сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, паприкой и майораном, разрезать на 12 частей. Завернуть куски филе в капустные листья и перевязать нитками. Лук очистить и мелко нарезать. Шпик нарезать кубиками, смешать с луком, положить в кастрюлю и подогревать 1,5 мин при полной мощности. На шпик положить голубцы. Влить в кастрюлю 125 мл воды и вино, закрыть крышкой. Тушить 9 мин при полной мощности.

Готовые голубцы подавать с томатным соком.

Голубцы из краснокочанной капусты

4 порции: 1 кочан красной капусты (1 кг), 1 маленькое сладкое яблоко, 2 маленькие луковицы, 50 г рубленых лесных орехов, 50 г панировочных сухарей, 2 ч. ложки загустителя для темных соусов, 1 яйцо, 1 яичный желток, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 120 мл сухого красного вина, 120 мл овощного отвара, 120 мл сливок, 1 ст. ложка маринованных горошин острого зеленого перца, молотый белый перец, молотый кориандр и соль по вкусу.

У краснокочанной капусты удалить внешние увядшие листья и вырезать кочерыжку. В большой кастрюле в кипящей подсоленной воде бланшировать кочан 5–8 мин на обычной плите, пока листья снаружи не станут мягкими. Капусту обсушить и отрезать 16 листьев. Среднюю большую прожилку надрезать и сложить по 2 листа таким образом, чтобы образовались 8 одинаковых «конвертиков» для голубцов.

Оставшиеся капустные листья очень мелко порубить.

Луковицы очистить и нарезать кубиками. В чаше разогреть

растительное масло за 70 с при полной мощности («High»). В течение 2 мин пассеровать в нем до прозрачности репчатый лук при той же мощности. Добавить рубленую капусту, полить ее 6 ст. ложками красного вина и, накрыв перевернутой тарелкой, тушить 2,5 мин при полной мощности. Затем хорошо перемешать и в закрытой посуде тушить еще 9–11 мин при полной мощности.

Тушеные овощи охладить и перемешать с рублеными лесными орехами, панировочными сухарями, яйцом и желтком. По вкусу заправить солью, перцем и кориандром. Очищенное яблоко натереть на терке и смешать с приготовленной массой.

Начинку уложить порциями на капустные листья, свернуть голубцы. Обвязать ниткой и уложить на блюдо. Полить оставшимся красным вином и овощным отваром и, накрыв опрокинутой тарелкой, тушить 9 мин при полной мощности. При этом дважды перемешать.

Голубцы выложить в другую посуду. Жидкость, получившуюся при тушении, смешать со сливками и довести до кипения за 2 мин при полной мощности, затем ввести загуститель для соусов. Варить соус 2 мин при полной мощности. При этом дважды перемешать. Заправить солью, кориандром и перцем горошком. Частью соуса полить голубцы, оставшийся соус подать к столу в соуснике.

К столу подать также картофельное пюре или отварной картофель.

Примечание. Таким же способом можно приготовить голубцы из белокочанной капусты.

В этом случае понадобится белое вино. Для соуса используйте загуститель для белых соусов, в качестве приправы — острый розовый или кайенский перец.

Тушеная краснокочанная капуста с апельсинами

4–6 порций: 450 г краснокочанной капусты, сок и тертая корка 2 апельсинов, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 средняя луковица, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, молотый черный перец, соль.

Растопить масло в большой миске при полной мощности (40 с). Добавить лук, тушить при той же мощности 3,5–5,5 мин. Добавить капусту, апельсины, сахар, лимонный сок, уксус, бульон, соль, перец. Все перемешать. Закрыть и нагревать при полной мощности 12–15 мин.

Капуста, запеченная с яблоками

3–4 порции: 600 г белокочанной капусты, 3–4 средних яблока, 40 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 2 яичных желтка.

Капусту очистить, мелко нашинковать. Положить ее в кастрюлю. Добавить масло и 2–3 ст. ложки воды. Под крышкой тушить при полной мощности 4,5 мин.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и высыпать на капусту.

Желтки смешать с мукой и сметаной, полить этой смесью капусту и яблоки. Запекать 4–4,5 мин при полной мощности.

Краснокочанная капуста с яблоками

3–4 порции: 500 г краснокочанной капусты, 250 г яблок, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка молотой гвоздики, уксус, соль по вкусу.

Кочан очистить, разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку. Капусту нашинковать. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать молотую гвоздику с сахаром.

В большую посуду выложить слоями капусту, очищенный и нарезанный лук и половину яблок. Посыпать смесью сахара и гвоздики. Сверху выложить остаток яблок. На него положить натруганное сливочное масло. Тушить под крышкой при полной мощности 7,5–10 мин. В течение этого времени один раз перемешать. Готовая капуста должна быть мягкой. Заправить ее уксусом и посолить.

Тушеная цветная капуста

2 порции: 500 г цветной капусты, 30 г сливочного масла.

Капусту замочить в соленой воде примерно на 40 мин, затем промыть и разделить на соцветия. Положить капусту в кастрюлю головками к середине посуды, добавить масло и 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой при полной мощности («High») 7–8 мин, а потом еще 1–2 мин при средней мощности («Medium»).

Цветная капуста, тушенная с сыром и сливками

2 порции: 1 головка цветной капусты (около 500 г), 100 г

голландского сыра, 100 мл сливок. 3 ст. ложки молока, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Цветную капусту обработать, положить в кастрюлю. Добавить молоко. По вкусу посолить. Тушить под крышкой при полной мощности 1,5–2 мин.

Добавить тертый сыр, сливки. Посолить и поперчить, заправить мускатным орехом. Все перемешать и под крышкой тушить 7,5–8 мин при полной мощности.

Цветная капуста, запеченная с сыром и окороком

4 порции: 1 кг цветной капусты, 100 г окорока, 100 г тертого сыра, 1 луковица, смесь молотых пряных трав, мускатный орех, молотый черный перец, 125 мл белого вина, 1 ч. ложка с верхом муки, 125 г сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ч. ложка с верхом молотой паприки.

Подготовленную цветную капусту разделить на соцветия. Капусту, мелко нарезанный лук, пряности и вино выложить в форму для микроволновой печи и накрыть крышкой. Запекать при полной мощности 15 мин.

Приготовить белый соус из муки, масла и 125 мл жидкости, в которой варилась цветная капуста. Залить соусом капусту. Смешать сыр, сухари, паприку, нарезанный окорок и посыпать капусту смесью. Запекать без крышки при полной мощности около 2 мин, пока сыр не расплавится. Выложить капусту на листья и украсить петрушкой.

Брокколи с сыром

2 порции: 300 г свежей или замороженной брокколи, 100 г тертого сыра, молотый белый перец, соль по вкусу.

Брокколи вымыть, расщепить на побеги, положить в кастрюлю. Добавить 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой при полной мощности (свежую — 6 мин, замороженную — 5 мин). Посыпать перцем и тертым сыром, подсолить и запекать 45 с при мощности 100%, пока сыр не расплавится.

Тушеная капуста кольраби

2 порции: 400 г кольраби, ¼ стакана сливок, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, соль по вкусу.

Кольраби промыть, нарезать соломкой. Положить в кастрюлю. Добавить сливочное масло, влить 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой 2,5–3 мин при полной мощности. За это время один раз перемешать. Затем мощность уменьшить до средней и тушить еще 7–7,5 мин. Перемешать еще раз и посолить.

Смешать зелень со сливками и прогревать около 45 с при средней мощности. Залить кольраби приготовленной смесью.

Подавать как гарнир к шницелю из свинины.

Кольраби в сливочном соусе

4 порции: 4 головки молодой кольраби с зеленой ботвой (по 250 г), 1 зубчик чеснока, 40 г сливочного масла, 1 ч. ложка загустителя для светлых соусов, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 1/5 стакана мясного бульона, ½ стакана сливок, 2 ч. ложки уксуса, 1 щепотка сахара, черный перец грубого помола и соль по вкусу.

У кольраби удалить зеленые листья. Маленькие и средние листья отложить. Кольраби очистить и нарезать кубиками ($1 \times 1 \times 1$ см).

В кастрюле довести до кипения мясной бульон и сливочное масло за 4,5 мин при полной мощности. Положить в кастрюлю кольраби, на нее отжать сок из чеснока. Заправить солью, перцем, сахаром, уксусом и, закрыв крышкой, тушить 5 мин при полной мощности.

Листья сполоснуть, обсушить и не очень мелко нарезать. Через 2,5 мин добавить к кольраби.

Взбить сливки и загуститель для соусов. Полить этой смесью капусту. Тушить в открытой посуде 3 мин при полной мощности, пока соус не загустеет.

Очистить яйца, нарезать кубиками и посыпать ими готовое блюдо.

Подать как гарнир к любым сортам светлого мяса.

Савойская капуста с шампиньонами

2 порции: 250 г савойской капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г свежих шампиньонов, 80 г шпика, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Нарезать шпик небольшими кусочками. Очищенные лук и чеснок нарезать кубиками. Положить в посуду с растопленным сливочным маслом шпик, чеснок, лук. Пассеровать в закрытой

посуде 1–1,5 мин при полной мощности («High»).

Капусту вымыть, разрезать на 8 частей, нашинковать, посолить и положить в посуду со шпиком. Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать половинками или крупными кусочками и положить в посуду с овощами. Тушить под крышкой 5–5,5 мин при полной мощности. За это время перемешать один раз. Затем мощность уменьшить до средней («Medium») и тушить еще 8–8,5 мин. За это время также перемешать один-два раза.

Готовое блюдо перед подачей к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофель

Картофель в мундире

2 порции: 250 г картофеля, соль по вкусу.

Крупные, одинаковые по размеру клубни картофеля хорошо вымыть, почистить щеткой, положить на блюдо, наколоть в нескольких местах вилкой и посолить. Запекать при полной мощности 4,5–5 мин.

Картофель в мундире с зеленью

4 порции: 800 г небольших, желательно одинаковых, молодых клубней картофеля, 4 стебля лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 1 пучок сезонной зелени или 1 упаковка смеси мороженой зелени, 50 г сливочного масла, молотый белый перец и соль по вкусу.

Картофель тщательно почистить щеткой под струей воды, дважды наколоть вилкой и уложить в кастрюлю. Влить 6 ст. ложек воды, накрыть кастрюлю фольгой или пергаментом. Варить картофель 9 мин при полной мощности. Через 4 мин кастрюлю с картофелем встряхнуть и повернуть на 180°.

Шалот и чеснок очистить и очень мелко нарезать. Зелень сполоснуть, обсушить салфеткой и мелко порубить.

Картофель выложить из кастрюли. Довести в ней до кипения сливочное масло за 2,5 мин при полной мощности. Положить в кастрюлю шалот, чеснок и половину зелени (мороженую зелень предварительно не размораживать). Сверху опять уложить картофель, посолить, поперчить, закрыть фольгой или пергаментом и жарить 5–7 мин при полной мощности, переворачивая каждые 2 мин.

Готовый картофель смешать с оставшейся зеленью и подать к

столу в качестве гарнира к острому жареному мясу или жареной морской рыбе.

Картофель, тушенный с яблоками

2–3 порции: 400 г картофеля, 300 г яблок, 1 луковица, 50 г шпика, сахар, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды. Накрыть крышкой и варить при полной мощности («High») 2–2,5 мин, перемешать и варить на средней мощности («Medium») еще примерно 2,5 мин.

Яблоки очистить от семян, нарезать крупными дольками и добавить к картофелю. Тушить под крышкой примерно 1,5 мин при полной мощности. Перемешать и тушить на средней мощности еще 3,5–4 мин. Посолить, добавить сахар по вкусу.

Лук нарезать колечками, шпик — кубиками. Сложить их в отдельную посуду и, не закрывая ее, прогреть при полной мощности 7,5–8 мин. За время приготовления несколько раз перемешать.

Шпик с луком выложить на готовый картофель.

Картофель, тушенный в сливочном соусе

4 порции: 600 г картофеля, 2 стебля зеленого лука (лучше порея), 2 огурца, 1 зубчик чеснока, 30 г сливочного масла, 4 ст. ложки крепкого овощного отвара, 4 ст. ложки сливок, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Зеленый лук ополоснуть и нарезать наискось тонкими кольцами. В кастрюле растопить сливочное масло за 1,5 мин при полной мощности, положить в него лук и тушить 2 мин при полной мощности.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Огурец очистить и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю с луком. На овощи отжать сок из очищенного и измельченного чеснока.

Смешать отвар и сливки, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Полить этим соусом овощи. Кастрюлю накрыть опрокинутой тарелкой. Тушить овощи 9 мин при полной мощности. Через 4 мин перемешать. Не снимая крышки, дать отстояться 2 мин. При необходимости дополнительно посолить и поперчить.

Подавать в качестве гарнира к рыбе или светлому мясу.

Примечание. Картофель, тушенный в бульоне, можно использовать для приготовления салата. Овощи надо охладить и заправить уксусом и растительным маслом или неострым майонезом. При желании в салат можно добавить тертую морковь.

Картофель по-фински

2 порции: 400 г картофеля, 1 луковица, 150 г морской рыбы, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г молока, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарезать ломтиками. Смазать жиром дно и стенки посуды для запекания, а затем положить в нее картофель равномерным слоем. На картофель положить слой нарезанного кусочками филе рыбы. Посыпать мукой и полить растительным маслом. Закрыть крышкой и прогревать при полной мощности («High») 9–12 мин.

Взбить молоко с яйцом и щепоткой соли. Залить яично-молочной смесью картофель и рыбу. Запекать под крышкой еще 5–7 мин при средней мощности («Medium»).

Запеченный картофель с чесноком

2 порции: 4 клубня картофеля среднего размера, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Вымытый, очищенный и обсушенный картофель разрезать на 4 части вдоль. Очищенный чеснок потолочь с солью, натереть этой смесью картофель.

Кусочки картофеля равномерно уложить в неглубокой посуде, сбрызнуть маслом. Запекать при полной мощности 6–7 мин. В течение этого времени кусочки картофеля поменять местами: лежащие в центре переложить к краям, а крайние — к центру. Готовый картофель легко протыкается ножом или вилкой.

Картофель, запеченный с сыром и луком

6 порций: 1 кг быстроразваривающихся средних картофелин, 250 г мелких луковиц, 400 г эмментальского сыра, 50 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки сливок, ½ стакана сухого белого вина, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль по вкусу.

Картофель тщательно почистить щеточкой под струей воды, наколоть зубочисткой или вилкой и положить на плоское блюдо. Запекать 5 мин при полной мощности. На 2 мин картофель оставить в печи, затем снять кожуру и немного остудить. Только после этого нарезать картофель на ровные, не очень толстые кружочки.

Луковицы очистить и нарезать. В форме для запеканок довести до кипения сливочное масло за 1,5 мин при полной мощности.

В масло положить лук и пассеровать до прозрачности 4,5 мин при полной мощности, при этом дважды перемешать. Влить вино и тушить лук еще 4 мин.

Длинным острым ножом нарезать сыр тонкими ломтиками или натереть на терке с крупными отверстиями. Часть сыра (100 г) отложить. Оставшийся сыр и картофель смешать с луком. Все обильно заправить перцем и мускатным орехом и слегка посолить. Сверху густо посыпать оставшимся сыром. Желтки растереть со сливками и эту массу выложить на поверхность сыра. Форму накрыть фольгой.

Запекать 9 мин при мощности выше средней («Medium high»). Снять фольгу, запекать картофель с сыром 3 мин при полной мощности, пока не расплавится весь сыр.

Чтобы получить поджаристую корочку, поставить форму дополнительно на 2–3 мин. в заранее нагретый гриль.

Картофель можно заменить нарезанной тонкими кружочками или соломкой кольраби, которую предварительно потушить в 3–4 ст. ложках бульона 5–6 мин при полной мощности.

Репчатый лук можно смешать с тонкими ломтиками или маленькими кубиками тыквы, предварительно потушив ее так же, как кольраби.

Если у вас остался холодный отварной картофель, то его тоже можно использовать для запеканки.

> **Примечание**. Вместо репчатого лука можно использовать молодые, нежные стебли зеленого лука или нарезанные кружочками наискось молодые луковицы. Оба вида лука нужно предварительно 3 мин потушить в сливочном масле.

Картофельная запеканка с мясом

2 порции: 300 г картофеля, 200 г фарша из говядины, 2 яйца, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 50 мл молока, 1 ст. ложка

томатной пасты, 30 г зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Фарш смешать с очищенным и мелко нарезанным луком, томатной пастой. Посолить по вкусу и поперчить. Влить 2–3 ст. ложки воды. Все перемешать.

Отдельно поджарить на обычной плите очищенный и нарезанный картофель.

В плоскую форму, смазанную маслом, выложить равномерным слоем поджаренный картофель, а сверху уложить мясной фарш и разровнять.

Взбить яйца с молоком. Залить этой смесью фарш. Запекать 3–4 мин при полной мощности, а потом при средней мощности еще 2–3 мин.

Перед подачей к столу посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Фаршированный картофель

2 порции: 4 средних клубня картофеля, 40 г сливочного масла, 40 г сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель очистить, уложить в форму. Посыпать солью. Добавить 3–4 ст. ложки воды. Закрыть фольгой. Тушить 4,5–6 мин при полной мощности. Дать отстояться 5 мин.

У готовых картофелин срезать верхушки, аккуратно сделать углубления. Вынутую сердцевину размять и смешать с маслом и сметаной, посолить и поперчить. Заполнить углубления смесью. Запекать картофель при полной мощности 1,5–2 мин.

Картофельные крокеты

2 порции: 3 клубня отварного картофеля средних размеров, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль по вкусу.

Картофель пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, масло, соль, муку и тщательно перемешать. Из полученной массы скатать шарики размером с крупный грецкий орех. Обвалять их в белке и в панировочных сухарях.

Крокеты уложить на блюдо и запекать 4–6 мин при полной мощности («High»).

Лук

Запеченные луковицы

4 порции: 600 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г очищенных грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки нарезанной кинзы, уксус и соль по вкусу.

Одинаковые по размеру луковицы очистить от земли, но не снимать шелухи. Положить луковицы на блюдо, добавить 2–3 ст. ложки воды или бульона, накрыть фольгой. Запекать примерно 5,5–7 мин при полной мощности.

Орехи растолочь, добавляя соль, кинзу, измельченный перец и чеснок. Эту смесь немного разбавить водой, подкисленной уксусом.

С запеченных луковиц снять шелуху. Полить их приготовленным соусом.

При желании луковицы можно полить не соусом, а растительным маслом.

Лук-порей с маслом

4 порции: 450 г лука-порея, 300 мл бульона, 75 г сливочного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или шалфея, молотый черный перец, соль.

Положить лук в большую миску с кипящим куриным бульоном и варить при полной мощности («High») 9–11 мин, время от времени помешивая, пока лук не станет нежным, но все еще хрустящим. Вынуть, хорошо просушить и вновь положить в миску, добавив масло, соль, перец. Держать при полной мощности около 70 с, пока не растает масло. Посыпать петрушкой или шалфеем.

Зеленый лук по-гречески

4 порции: 600 г зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 корень сельдерея, 2–3 горошины черного перца, тимьян, кориандр, лавровый лист и соль по вкусу.

Зеленый лук ополоснуть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Корень сельдерея очистить и натереть. Все смешать, добавить масло, сок лимона, посыпать пряностями, добавить 2–3 ст ложки воды. Тушить под крышкой 4–6 мин при полной мощности («High»). Один раз перемешать.

Подавать блюдо холодным с белым хлебом.

Морковь

Тушеная морковь

2 порции: 400 г моркови, 30 г сливочного масла, молотый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Морковь очистить и нарезать кусочками среднего размера, В кастрюле растопить сливочное масло, поместить в нее морковь. Перемешать, закрыть крышкой с отверстием. Тушить 3–4 мин при полной мощности. Перемешать один раз. Готовую морковь приправить по вкусу мускатным орехом, перцем и посолить.

При желании можно тушить морковь с 1 ст. ложкой нарезанной зелени петрушки.

Запеченная морковь

2 порции: 4 средних моркови, 2 ст. ложки молока, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, сахар и соль по вкусу.

Очистить морковь и нарезать на небольшие кусочки. Положить в форму для запекания. Добавить масло. Форму накрыть фольгой. Прогревать при полной мощности 10–11 мин. При необходимости добавить 2–3 ст. ложки воды.

Муку развести молоком, добавить соль, сахар. Залить этой смесью морковь. Запекать, не закрывая, при той же мощности 2,5–3,5 мин.

Перец, помидоры

Сладкий перец, тушенный с овощами

6–8 порций: 1 кг остроконечного сладкого перца, 4 маленькие луковицы, 2 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки молотого сладкого перца, 4 ст. ложки мясного бульона, 4 ст. ложки сухого белого вина, 6 ст. ложек сливок, 10 листьев базилика, соль по вкусу.

У перца срезать основания, удалить сердцевину и очистить его изнутри острым ножом, затем вымыть и обсушить. После этого нарезать тонкими кольцами. Луковицы очистить и нарезать маленькими кубиками.

В кастрюле разогреть сливочное и растительное масло за 1,5 мин при полной мощности, положить лук и пассеровать до

прозрачности 2,5 мин при полной мощности.

Из очищенных зубчиков чеснока отжать в кастрюлю с луком сок. Добавить сладкий молотый перец. Варить 1 мин при полной мощности.

Добавить сладкий перец, бульон и вино. Закрыв крышкой, тушить 9–10 мин при полной мощности. При этом каждые 3 мин перемешивать.

Базилик сполоснуть, обсушить, листья нарезать тонкой соломкой. Вместе со сливками добавить к овощам. По вкусу посолить.

Подавать как гарнир к светлым сортам мяса или острой жареной рыбе.

> **Примечание**. Светлые сорта перца имеют нежный вкус. Если вы хотите, чтобы блюдо получилось более острым, добавьте маленький, с удаленной сердцевиной и мелко нарубленный стручок красного сладкого перца.

Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом

4 порции: 4 средних стручка сладкого зеленого перца, 240 г фарша из вареного мяса, 240 г вареного риса, 1 ст. ложка нарезанного репчатого лука, 200 мл томатного соуса, 60 г нарезанной зелени сельдерея, 2 ст. ложки тертого сыра, ½ ч. ложки соли.

У перца отрезать основание и удалить сердцевину. Положить перец в кастрюлю с горячей водой (750 мл) и варить при полной мощности 3–4 мин, пока не будет частично готов. Слить воду.

Приготовить начинку из фарша, риса, зелени и томатного соуса, посолить, наполнить ею перцы. Положить их в кастрюлю. Запекать при полной мощности 4,5–5 мин или до тех пор, пока начинка полностью не прогреется.

Сладкий перец, фаршированный овощами

4 порции: 4 стручка сладкого перца, 2 помидора, 3 луковицы, 4 моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, уксус и соль по вкусу.

Перец вымыть, разрезать вдоль на две половинки, вынуть сердцевину. Поместить очищенный перец в кастрюлю, добавить немного подсоленной воды и прогревать при полной мощности 1–2 мин. Слить воду.

Из нашинкованной моркови, лука, нарезанного кольцами, тертого корня петрушки и помидоров, нарезанных небольшими кусочками, приготовить начинку, добавив по вкусу сахар, соль и уксус.

Овощной смесью наполнить половинки перцев, сложить их вместе, полить маслом и запекать 4–4,5 мин при средней мощности, затем при полной мощности 1 мин. Дать отстояться 7–8 мин.

Сладкий перец с пшенной начинкой

2 порции: 2 больших стручка зеленого сладкого перца, 200 г протертых консервированных помидоров, 100 г мороженого овощного ассорти, 50 г вареной ветчины без жира, 40 г пшена, 2 маленьких яйца, 40 г тертого эмментальского сыра, 50 г густой сметаны, ½ ч. ложки острого перечного соуса, 200 мл мясного бульона из кубиков, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль.

В кастрюле перемешать пшено с мясным бульоном, накрыть кастрюлю тарелкой. Варить пшено 3 мин при средней мощности («Medium»).

Добавить овощное ассорти. Все тушить еще 3 мин при полной мощности («High»). Заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Ветчину нарезать маленькими кубиками. Смешать с яйцами и сыром и соединить с пшенно-овощной смесью.

У перца срезать основание и удалить сердцевину. Вымыть, обсушить и изнутри немного посолить. Разложить перец в две формочки, налить в них 2 ст. ложки воды и потушить 4,5 мин при полной мощности. Обсушить и нафаршировать приготовленной начинкой.

В формочках перемешать протертые помидоры и сметану, заправить солью, перечным соусом. Сверху положить фаршированные стручки перца. Формочки закрыть фольгой. Запекать 4,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Фаршированный перец — прекрасный гарнир к жареному мясу.

Помидоры по-швейцарски

4 порции: 4 больших помидора, 400 г картофеля, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 200 мл молока, 100 г сыра, 2 ст.

ложки нарезанной зелени петрушки, молотый белый перец, молотый мускатный орех и соль по вкусу.

Отборные клубни картофеля, не очищая от кожуры, промыть, наколоть вилкой и положить в кастрюлю. Добавить 2–3 ст. ложки воды, тушить под крышкой при полной мощности 3 мин. Готовый картофель очистить и нарезать кружочками.

С помидоров срезать верхушки, чайной ложкой вынуть сердцевину с семенами.

Очищенный и нарезанный лук пассеровать в сливочном масле под крышкой при полной мощности 1 мин.

Сыр нарезать кубиками и вместе с петрушкой добавить к луку. Перемешать.

Помидоры положить в смазанную жиром форму. Начинить их смесью из сыра, лука и петрушки, накрыть срезанными верхушками. Пространство между помидорами заполнить кружочками картофеля. Если осталась начинка, положить ее на картофель.

Взбить яйца с молоком, посолить, добавить перец и мускатный орех. Полученной смесью полить помидоры и картофель. В закрытой посуде запекать при средней мощности около 9–11 мин. Через 6–7,5 мин после начала запекания картофель перевернуть, чтобы яично-молочная смесь растеклась более равномерно.

Помидоры, фаршированные сыром и хлебом

4 порции: 4 средних размеров помидора, 100 г белого хлеба, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Осторожно срезать верхушки с помидоров и ложкой удалить сердцевину, посолить.

Смешать раскрошенный черствый хлеб, тертый сыр, перец, зелень. Начинить приготовленной смесью помидоры, положить их на смазанное маслом блюдо и запекать 6–7 мин при полной мощности («High»). Дать отстояться 6 мин.

Помидоры, фаршированные шампиньонами

8 порций: 8 небольших крепких круглых помидоров, 250 г крепких коричневых шампиньонов, 3 небольшие луковицы, 50 г сливочного масла, 50–60 г рубленых лесных орехов, 50–60 г панировочных сухарей, 2 маленьких яйца, 125 мл овощного отвара

из кубиков, 1 пучок сезонной зелени, молотый белый перец, морская соль по вкусу.

У помидоров срезать верхушки и ложкой удалить сердцевину. Внутреннюю часть помидоров посыпать солью и оставить пропитаться. Грибы очистить, но не мыть, а вытереть салфеткой. Ножки и шляпки крупно порубить. Очищенные луковицы нарезать мелкими кубиками и пассеровать в сковороде с 30 г сливочного масла на обычной плите до прозрачности, добавить шампиньоны и тушить, постоянно помешивая, до почти полного испарения жидкости.

Зелень сполоснуть, обсушить и порубить. Вместе с лесными орехами, половиной панировочных сухарей и яйцами смешать с грибной массой. Посолить и поперчить. Помидоры перевернуть и сцедить из них сок, затем заполнить их грибным фаршем.

В форму для запекания налить овощной отвар, положит в нее помидоры и посыпать оставшимися панировочными сухарями. Оставшееся сливочное масло настрогать хлопьями и положить на помидоры. Накрыть фольгой и запекать 5 мин при полной мощности («High»). Удалить фольгу и запекать помидоры еще 6–7,5 мин до готовности.

Примечание. Вместо орехов можно взять 2 ст ложки тертого сыра пармезан и добавить толченый чеснок (2 зубчика).

Другие овощи

Запеченные артишоки

2 порции: 4 артишока.

У артишоков удалить верхнюю часть, часть основания (2 см) и острые концы внешних листьев. Вымыть и стряхнуть воду. Каждый артишок завернуть в пластиковую пленку. Положить артишоки в посуду, равномерно распределив их по дну. Готовить при полной мощности 7,5–10 мин. За это время поменять местами артишоки для более равномерного пропекания. Накрыть артишоки пленкой и дать отстояться 4 мин.

Зеленый горошек, тушенный с зеленым луком

2 порции: 300 г свежего зеленого горошка (лущеного), 3 молодые луковицы с зеленью, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки

мелко нарезанной зелени петрушки, молотый белый перец, соль по вкусу.

Стебли зеленого лука ополоснуть и обсушить. Луковицы очистить и разрезать на половинки, а зелень мелко нарезать. Положить лук в кастрюлю, добавить сливочное масло. Пассеровать 1,5–2 мин при полной мощности, не закрывая крышкой. Положить в посуду с луком горошек. По вкусу посолить и поперчить. Добавить 2–3 ст ложки воды, закрыть крышкой и тушить 4–5 мин при полной мощности, а потом при средней мощности еще около 4 мин. Во время тушения овощи периодически помешивать.

Готовые овощи посыпать зеленью петрушки. Подавать к блюдам из рубленого мяса.

Запеченная кукуруза

2 порции: 2 початка кукурузы среднего размера.

В неглубокую посуду налить немного воды, чтобы дно было покрыто тонким слоем жидкости. Положить в посуду початки кукурузы, не очищенные от листьев (если початки очищены, завернуть их в пластиковую пленку). Запекать 6–9 мин при полной мощности. Готовую кукурузу при желании посолить.

Фаршированная репа

2–3 порции: 6 репок одинакового размера, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки манной каши, соль по вкусу.

Репу тщательно вымыть, наколоть и запекать 4,5—5 мин при полной мощности. Затем дать ей остыть, срезать у репок верхние части и ложкой вынуть серединки. Готовую манную кашу смешать с размятой сердцевиной репы, добавить масло и сахар. Полученной смесью начинить репки, накрыть срезанными частями и запекать еще 5 мин при полной мощности.

Запеченная тыква

Небольшую тыкву разрезать пополам и удалить семечки.

Если позволят размеры тыквы, сложить половинки вместе и запекать при полной мощности 6–9 мин.

Если куски окажутся слишком большими, каждый кусок завернуть в пластиковую пленку, предназначенную для

микроволновой печи, и запекать примерно такое же время.

Готовая тыква легко протыкается ножом или вилкой.

После приготовления дать отстояться 8–12 мин.

Стручковая фасоль по-египетски

2 порции: 300 г стручковой фасоли, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар, соль и молотый черный перец по вкусу.

Очистить и мелко нарезать лук. Вымыть стручки фасоли и поломать на кусочки. Разогреть в кастрюле масло за 40 с при полной мощности («High»). Лук пассеровать в масле при полной мощности 1,5–2 мин.

В кастрюлю с луком положить фасоль. Тушить 6–6,5 мин при полной мощности. При этом один раз перемешать. Добавить нарезанные помидоры, посолить и поперчить, посыпать сахаром. Тушить под крышкой 2,5–3 мин при средней мощности («Medium»).

Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком, подавать охлажденным.

Стручковая фасоль по-итальянски

2 порции: 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очистить и нарезать лук. Чеснок очистить и потолочь. Лимон очистить от цедры теркой. Цедру отложить. Выжать из лимона сок. Фасоль ополоснуть, обсушить, разломать на кусочки.

Вылить в кастрюлю масло. Положить туда лук, чеснок, цедру. Полить соком лимона. Пассеровать при полной мощности («High») 1,5 мин.

Добавить фасоль. Тушить под крышкой при полной мощности 6,5–8 мин.

Готовое блюдо посолить и поперчить.

Стручковая фасоль по-кавказски

4–5 порций: 600 г стручковой фасоли, 1 луковица, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки нарезанной зелени

петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Молодую стручковую фасоль очистить от грубых ростков, вымыть холодной водой, разломать на кусочки и, положив в глубокую посуду, залить водой.

Варить под крышкой при полной мощности («High») 8 мин.

В другую посуду положить нарезанные помидоры и тушить 2,5–4 мин.

Смешать фасоль с помидорами в первой посуде, насыпать мелко истолченные грецкие орехи, зелень, измельченный острый перец, толченый чеснок, мелко нарезанный лук. Все тщательно перемешать. Тушить в закрытой посуде при средней мощности («Medium») 4–4,5 мин.

Шпинат по-португальски

6 порций: 600 г шпината, 1 яичный желток, 70 мл сухого белого вина, молотый черный перец, молотый мускатный орех и соль по вкусу.

Вымыть шпинат, нарезать и тушить в кастрюле под крышкой 5–7,5 мин при полной мощности.

Измельчить шпинат в миксере и протереть через сито, посолить, добавить перец и мускатный орех. Влить в него вино, перемешать. Выложить полученную смесь на блюдо, смазанное маслом. Сверху равномерно разлить яичный желток. Запекать, не закрывая, 1–1,5 мин при полной мощности.

Подавать к жареному или запеченному мясу.

Овощное ассорти

Тушеные овощи

3–4 порции: 400 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 100 г моркови, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Овощи очистить. Нарезать картофель на мелкие кубики. Нашинковать капусту. Мелко нарезать лук и морковь. Овощи смешать, посолить, поперчить и положить в специальные горшочки для тушения. Сверху положить масло, закрыть крышкой и тушить 7,5–9 мин при полной мощности. В течение этого времени перемешать один раз.

Овощное рагу

3–4 порции: 200 г картофеля, 200 г помидоров, 100 г моркови, 100 г сладкого перца, 200 г кабачков, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Очищенные овощи нарезать на небольшие кусочки. Разные овощи лучше нарезать кусочками разной формы (кубиками, дольками, соломкой, кольцами и т. д.). Нарезанные овощи положить в посуду, добавить растительное масло. Тушить под крышкой при полной мощности примерно 13–17 мин. Посолить по вкусу.

Тушеные овощи с имбирем и медом

6 порций: 500 г тыквы, 2 кабачка цуккини, 200 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки меда, ¾ стакана готового соуса для овощных салатов, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки тертого имбиря.

Соус для салата смешать с соевым соусом, медом и лимонным соком, добавить имбирь. Прогревать 4–4,5 мин при полной мощности.

Тыкву очистить и нарезать мелкими кубиками. Положить в кастрюлю, залить приготовленным соусом и тушить под крышкой 7–8 мин до мягкости.

Добавить фасоль, очищенные и нарезанные кабачки. Тушить еще 4–4,5 мин при полной мощности.

Рагу из мороженых овощей

2 порции: 300 г замороженной овощной смеси, 1 маленькая луковица, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Овощную смесь высыпать в кастрюлю и накрыть крышкой. Тушить при полной мощности 4 мин. Добавить в кастрюлю нарезанный репчатый лук, растопленное сливочное масло, перемешать и нагревать еще примерно 1–1,5 мин при мощности 100%. Готовое рагу приправить перцем и солью по вкусу.

Рагу из помидоров, кабачков и баклажанов

2 порции: 200 г кабачков цуккини, 200 г баклажанов, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый черный

перец, соль по вкусу.

Чеснок очистить, вымыть, обсушить, потолочь и прогревать в оливковом масле под крышкой при полной мощности около 1,5–2 мин.

Кабачки вымыть, разрезать, удалить сердцевину с семенами, нарезать кружками мякоть и положить в посуду с чесноком. Добавить нарезанные баклажаны и перец. По вкусу поперчить. Под крышкой тушить при полной мощности 5–5,5 мин. За это время перемешать два-три раза.

Помидоры наколоть и прогревать примерно 1,5–2,5 мин при полной мощности (100%), после чего обдать холодной водой и снять с них кожицу. Затем удалить у помидоров сердцевину с семенами, нарезать мякоть крупными дольками, по вкусу посолить и поперчить и положить в посуду с кабачками. Тушить под крышкой 2–2,5 мин при полной мощности. При желании в рагу можно добавить томатную пасту.

Украсить готовое блюдо маленькими (мелкоплодными) помидорами и веточками петрушки.

Овощи по-итальянски

4 порции: 750 г кабачков цуккини, 750 г небольших круглых помидоров, 4 маленькие луковицы, 2 зубчика чеснока, 150 г салями, 125 г сыра грейзер, нарезанного тонкими (не более 3 мм) ломтиками, 50–60 г сливочного масла, 4 яйца, 125 мл молока, 125 мл сливок, ½ ч. ложки семян тимьяна, молотый сладкий перец (паприка), 4 веточки свежего базилика, черный перец грубого помола, соль по вкусу.

Луковицы очистить и нарезать тонкими кольцами. В форме довести до кипения 25 г сливочного масла за 40–60 с при полной мощности.

Положить в масло кольца лука, сверху отжать сок из очищенного чеснока и пассеровать до прозрачности 1,5 мин при мощности 100%. Затем половину смеси выложить из формы.

Очищенные, вымытые кабачки и помидоры нарезать кружочками, салями — тонкими ломтиками.

В форму послойно «ступеньками» уложить кабачки и помидоры, каждый слой переложить небольшим количеством салями. Взбить молоко, сливки, яйца и заправить небольшим количеством соли, сладкого перца и тимьяна. Ломтики сыра нарезать маленькими кубиками и уложить вместе с оставшейся луково-чесночной массой на овощную смесь. Сверху полить яично-молочной смесью, посыпать черным перцем и мелко

нарубленным оставшимся » маслом. Форму закрыть фольгой.

Запекать 7,5–9 мин при средней мощности (50–60%), затем запекать без фольги 6–7 мин при мощности 100% до тех пор, пока не расплавится весь сыр.

Готовую запеканку украсить крупно нарезанной зеленью базилика.

Крестьянский завтрак

2 порции: 350 г картофеля, 1 помидор, 1 большая луковица, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 150 г сала, 4–5 яиц, 4–5 ст. ложек молока, молотый черный перец, паприка, соль по вкусу.

Картофель и лук очистить. Лук мелко нарезать. Картофель нарезать кружочками, положить в кастрюлю, предварительно перемешав с луком. Посыпать черным перцем и солью.

Сало нарезать кубиками. Положить на овощи. Запекать около 5 мин при полной мощности, помешав один-два раза. Взбить яйца с молоком. Залить этой смесью запеканку. Прогревать еще 3 мин при мощности 100%, помешав один раз.

Готовое блюдо посыпать паприкой, зеленым луком и украсить кружочками помидора.

ГРИБЫ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Тушеные грибы

2 порции: 300 г свежих грибов, 40 г сливочного масла.

Грибы (белые, подберезовики, шампиньоны) очистить, ополоснуть и обсушить, мелко нарезать. Положить в кастрюлю, добавить масло. Тушить под крышкой 4,5–5 мин при полной мощности.

К готовым грибам подать сметанный соус.

Примечание. Грибы можно тушить с репчатым луком (1 большая луковица) или чесноком (1 зубчик) Вместо свежих можно потушить мороженые грибы. На их приготовление уйдет меньше времени — 2,5–3 мин.

Грибы, тушенные в остром соусе

2 порции: 400 г свежих грибов, 3 небольшие луковицы, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 стручок острого красного перца, соль по вкусу.

Грибы очистить, ополоснуть и обсушить. Нарезать и положить в кастрюлю. Добавить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, измельченный перец, полить растительным маслом и обжаривать при полной мощности («High») 2,5–3 мин.

Добавить муку, томатную пасту, сметану. Перемешать, влить 2–3 ст. ложки воды, если смесь окажется слишком густой. Тушить под крышкой при средней мощности («Medium») 5 мин.

Примечание. При желании можно добавить 2 ст ложки мелко нарезанной зелени петрушки или посыпать зеленью готовые грибы.

Грибы с беконом под травяным соусом

4 порции: 450 г молодых свежих грибов, 200 г бекона без корочки, 50 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки без верха муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки свежей нарезанной петрушки, молотый черный перец, соль.

Разложить бекон в один слой в большой плоской тарелке. Неплотно накрыть гигроскопической бумагой и выдержать в режиме при полной мощности («High») 2–3 мин, пока бекон не сварится. Обсушить его бумагой, крупно нарезать и положить в сервизную тарелку.

Положить масло в миску средней величины и растапливать при полной мощности 45 с. Добавить разрезанные пополам грибы и варить при той же мощности 4 мин, пока грибы не станут мягкими. Переложить грибы ложкой с дырочками в тарелку с беконом, перемешать.

Добавить муку в оставшееся масло. Затем постепенно вливать молоко. Готовить при полной мощности 4–5 мин, пока смесь не загустеет. Энергично и часто помешивать. Посолить, добавить лимонный сок, петрушку. Вылить соус на грибы и бекон, хорошо перемешать. Держать в режиме полной мощности 1–2 мин.

Лисички в яично-сливочном соусе

4 порции: 150 г свежих лисичек, 1 головка репчатого лука с пером, 2–3 веточки петрушки, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка крахмала, свежесмолотый белый перец, соль по вкусу.

Лисички очистить от земли и мусора. Если они достаточно крупные, разрезать их пополам или на четыре части. Луковицу нарезать тоненькими кольцами, измельчить петрушку, оставив часть для украшения.

Сливочное масло растопить в большой плоской незакрытой посуде за 40 с при полной мощности («High»), затем добавить к нему нарезанные лук, лисички и петрушку и готовить 1,5 мин при той же мощности в закрытой посуде.

Отдельно перемешать яйца, сметану, сливки и крахмал, добавить соль и перец. Вылить эту смесь в посуду с грибами, которую, не накрывая, поставить в печь на 2,5 мин при полной мощности, затем оставить на несколько минут в отключенной печи.

Украсить петрушкой и подавать к столу с хлебом, рисом или картофелем.

Шампиньоны, фаршированные сыром и орехами

2 порции: 250 г свежих шампиньонов, ½ стакана очищенных орехов, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки молотых сухарей,

1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Грибы очистить, промыть, отделить ножки от шляпок. Ножки нарезать и положить в кастрюлю. Тушить под крышкой 1,5–2 мин при полной мощности, пока ножки не станут мягкими.

Добавить сыр, ⅔ истолченных орехов и ⅔ измельченных сухарей, соль.

Все тщательно перемешать. Полученной смесью наполнить шляпки грибов, посыпать их оставшимися орехами и сухарями. Положить грибные шляпки на блюдо и запекать 1,5–2,5 мин.

НА ПРОБУ — МОЛОЧНЫЕ, ЯИЧНЫЕ, СЫРНЫЕ БЛЮДА

В микроволновой печи можно приготовить множество вкусных и питательных блюд из творога, сыра, яиц и молока. Суфле, омлеты и запеканки получаются необыкновенно воздушными и нежными. Надо только соблюдать несколько простых правил.

Наставления для начинающих

• Не пытайтесь готовить яйца в скорлупе! При нагревании внутри скорлупы повышается давление, и яйцо взрывается. Однако готовое, сваренное вкрутую яйцо можно разогревать в микроволновой печи.

• Если вы готовите яичницу-глазунью, обязательно проткните желток деревянной зубочисткой и не вынимайте ее до конца приготовления, чтобы желток не растекся.

• Яичный желток благодаря его высокой жирности готовится быстрее белка. Поэтому яичницу можно вынимать из печи, когда желток еще жидковат, и доводить до готовности под крышкой при комнатной температуре.

• Яичные блюда готовятся очень быстро, их легко передержать. Поэтому тщательно контролируйте время приготовления.

• Яичницы готовят при полной мощности («High»), а омлеты и запеканки требуют более продолжительного и умеренного прогревания, поэтому их лучше запекать при мощности выше средней («Medium high»). Нежные суфле и блюда из сыра готовят при средней мощности («Medium») или мощности ниже средней («Medium low»).

• Блюда из сыра лучше недодержать, чем передержать, иначе сыр станет сухим и «резиновым».

Ленивые вареники

2 порции: 300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовить тесто из творога, яйца, муки и масла. Добавить по вкусу сахар и соль. Основательно вымесить тесто и скатать в

тонкую колбаску. Разрезать ее поперек на небольшие кусочки. Положить их в кастрюлю, залить стаканом кипятка и варить 3–4,5 мин при полной мощности.

Сырники

2 порции: 300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сахар и соль по вкусу.

Замесить тесто из творога, яйца и муки. Добавить по вкусу сахар и посолить. Основательно вымесить тесто, скатать его в виде толстой колбаски. Разрезать ее поперек на круглые лепешки. Поместить лепешки в неглубокую посуду и 4–5 мин прогревать при полной мощности.

Творожная запеканка с морковью

2 порции: 250 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2–3 средние моркови, 1 ст. ложка сливок, ванилин на кончике ножа или ¼ ст. ложки молотой корицы с сахаром, сахар, соль по вкусу.

Морковь очистить, натереть. Положить в кастрюлю. Добавить 1 ст ложку масла и тушить под крышкой 2,5–3 мин при полной мощности («High»). Добавить сливки и тушить еще 3 мин. Периодически перемешивать.

Творог протереть через сито, добавить оставшееся растопленное масло, сахар, соль, ванилин или корицу, яичные желтки. Все взбить миксером. Соединить с морковью, хорошо перемешать. Ввести взбитые в крепкую пену белки и осторожно перемешать.

Творожную массу выложить в смазанную маслом форму, разровнять, смазать сметаной и запекать 6–7 мин. при мощности выше средней («Medium high»).

Подавать с сиропом или вареньем.

Творожная запеканка с изюмом

2 порции: 120 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки изюма без косточек, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стопки рома, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 щепотка соли.

Яйца взбить с солью, сахаром и ванильным сахаром в пену до

увеличения в объеме в два-три раза. В яичную массу добавить муку, творог, изюм и ром, размешать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Посыпать хлопьями масла и запекать 6,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Подавать с сиропом или сметаной.

Творожные шарики

2 порции: 250 г творога, 1 стакан тертого сыра чеддер, 1 стакан очищенного поджаренного миндаля, 60 г лука-шалота, 1 ст. ложка мангового маринада (чатни), 1 ч. ложка ворчестерского соуса, 60 г сливочного масла.

Творог положить в кастрюлю и размягчить за 40 с при полной мощности («High»). Добавить масло и нагревать еще 7 с. Взбить до получения однородной массы.

Добавить, постоянно помешивая, лук-шалот, чатни и сыр. Нагревать в течение 2 мин при средней мощности («Medium»).

Смесь взбить и охладить.

Из полученной массы сформовать шарики, обсыпать их размельченным миндалем и поставить на 3–4 ч в холодильник, чтобы затвердели. Подавать с крекерами.

Яичница-глазунья с ветчиной и горошком

2 порции: 4 яйца, 60 г ветчины, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Ветчину нарезать полосками и положить в прогретую и смазанную жиром посуду. Яйца осторожно разбить и вылить на ветчину. Желтки проткнуть. Сверху выложить зеленый горошек, зелень петрушки. Посолить по вкусу и поперчить. Готовить при полной мощности около 45–60 сек.

Яичница-болтунья с луком и орехами

2 порции: 4 яйца, 1 луковица, 2–3 ядра грецких орехов, 1 ст. ложка молока, 20 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Орехи обжарить без масла и растолочь.

Очищенный лук нарезать полукольцами. Положить их на блюдо и пассеровать в масле при полной мощности около 45–60

с. Яйца взболтать с молоком и специями. Яично-молочной смесью залить лук, сверху посыпать измельченными орехами. Накрыть и прогревать 1,5–2 мин при полной мощности, один раз помешав.

Яичница-болтунья с грибами и беконом

2 порции: 4 яйца, 100 г вареных грибов, 3 ломтика бекона, 60 мл сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

В глубокой тарелке растопить масло за 30 с при полной мощности. Положить в нее мелко нарезанные бекон и грибы и прогревать пол крышкой 1,5–2,5 мин при полной мощности.

Яйца взболтать со сливками и специями и вылить на бекон и грибы. Все хорошо перемешать. Закрыть и прогревать при полной мощности, помешав дважды, 4,5–6 мин. Дать отстояться, чтобы завершить процесс приготовления.

Подавать, посыпав петрушкой.

Яичница-болтунья с сыром и шпиком

2 порции: 4 яйца, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки мелко нарезанного шпика, 2 ст. ложки нарезанного репчатого лука.

Шпик вместе с луком высыпать в глубокую тарелку, накрыть и прогревать 1 мин при полной мощности.

Яйца взболтать с тертым сыром и вылить на шпик. Прогревать, накрыв, при полной мощности 1,5 мин, помешав через 45 с.

Яичница-болтунья с ветчиной и сметаной

2 порции: 4 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, 50 г ветчины, 2 ст. ложки сметаны, молотый красный перец и соль по вкусу.

Мелко нарезать ветчину. Положить на блюдо, полить сметаной, добавить масло. Накрыть. Прогревать 30–45 с при полной мощности.

Яйца взболтать с солью и перцем и вылить на ветчину. Все перемешать, закрыть. Прогревать 2–2,5 мин при полной мощности, перемешав за это время один-два раза.

Омлет

2 порции: 4 яйца, 4 ст. ложек молока или жидких сливок, 20 г сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

В чаше растопить сливочное масло за 30 с при полной мощности. Наклоняя чашу, добиться того, чтобы вся поверхность чаши была смазана маслом.

В другой посуде венчиком или вилкой взбить яйца с молоком и специями. Взбитую массу вылить в чашу, накрыть и запекать 1,5–2 мин при мощности выше средней («Medium high»), пока края омлета не начнут затвердевать.

Деревянной лопаточкой приподнять края омлета так, чтобы жидкая масса могла стечь к краям. Снова накрыть и запекать еще 1–2,5 мин при той же мощности до загустения. Дать отстояться, не открывая, не менее 1–2 мин.

Омлет с брокколи

2 порции: 4 яйца, 1 ст. ложка молока или сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г тертого сыра, 250 г мороженой брокколи, 1 небольшая луковица, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Капусту брокколи положить в кастрюлю, добавить 1–2 ст. ложки воды, тушить под крышкой при полной мощности 2,5 мин так, чтобы капуста стала мягкой. Образовавшийся сок слить.

Яйца взбить с тертым сыром, молоком, мелко нарезанным луком, солью и пряностями. Залить полученной смесью брокколи, посыпать хлопьями масла. Прикрыть фольгой и запекать при средней мощности 4–5 мин. Дать отстояться 8–10 мин.

Омлет со спаржей

2 порции: 4 яйца, 2 ст. ложки молока или сливок, 25 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки консервированной или вареной спаржи, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Спаржу нарезать кружочками. Положить в смазанную маслом посуду, посыпать петрушкой и залить яично-масляной смесью.

Дальше готовить, как обычный омлет.

Омлет с колбасой

2 порции: 3 яйца, 1 ломтик колбасы, 100 мл молока, 2 стручка

сладкого перца, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, нарезанная зелень петрушки, соль по вкусу.

Лук нарезать кольцами, помидоры — кубиками, перец — соломкой. Выложить овощи на смазанное маслом блюдо. Добавить колбасу, нарезанную кубиками. Залить все взбитыми с молоком яйцами и посолить.

Омлет запекать 2–2,5 мин при полной мощности («High»), не переворачивая, но приподнимая в середине, чтобы жидкая масса могла стечь по краям.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Омлет сладкий

2 порции: 4 яйца, 1½ стакана молока или сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 40 г сахара, ванилин, молотый мускатный орех и соль по вкусу.

Вылить молоко в кастрюлю и нагревать при полной мощности («High») 2–2,5 мин до появления пузырьков.

В другой посуде растереть яйца с сахаром и ванилином, посолить по вкусу. Влить прогретое молоко и взбить. Приготовленную смесь разлить в порционные формочки, смазанные маслом.

Сверху посыпать мускатным орехом.

Накрыть фольгой и запекать при мощности выше средней («Medium high») 3,5–4,5 мин до тех пор, пока омлет слегка не затвердеет. Дать отстояться несколько минут, чтобы омлет целиком затвердел. Перед подачей к столу охладить.

Драчена

3 порции: 6 яиц, 100 г белого хлеба, ¾ стакана тертого голландского сыра, 50 г сливочного масла, 5 ст. ложек молока.

С черствого хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего смешать с ½ стакана тертого сыра, яичными желтками.

Все перемешать.

Белки взбить в крепкую пену, ввести в хлебную массу. Выложить массу в форму, смазанную маслом (20 г), разровнять, посыпать оставшимся сыром и хлопьями сливочного масла.

Запекать 4–5 мин при полной мощности («High»), закрыв фольгой форму. При этом через 2–2,5 мин повернуть форму на

180°. Дать отстояться 5 мин.

Яйца с креветками

2 порции: 4 яйца, 60 г консервированного мяса креветок, 60 г вареных грибов, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 200 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо креветок и грибы мелко нарезать и положить в кастрюлю, добавить лук и петрушку. Взбить яйца с бульоном. Влить эту смесь в кастрюлю с креветками и грибами, по вкусу посолить и поперчить. Полученную массу хорошенько взбить. Запекать, не закрывая, при средней мощности («Medium») 4–6 мин. Во время приготовления смесь периодически (примерно через 1 мин) помешивать. Потом дать отстояться 4–5 мин.

Яйца в корзиночках

4 порции: 2 яйца, 400 г вареного мяса, 1 ст. ложка тертого сыра, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, разделить на 4 равные части и сделать из них корзиночки. Яйца, сметану и сыр тщательно перемешать и залить в корзиночки.

Посыпать сверху тертым сыром и положить по небольшому кусочку масла. Запекать 5,5–6,5 мин при полной мощности («High»).

Фондю с сыром

6 порций: 1 кг тертого сыра, 60 г муки, 500 мл сухого белого вина, ¼ ч. ложки истолченного мускатного ореха, 1 щепотка молотого черного перца, ¼ ч. ложки соли.

В кастрюле тщательно перемешать сыр, муку, соль, мускатный орех и перец так, чтобы мука полностью покрыла сыр. Залить вином.

Прогревать, накрыв, при средней мощности 6–8 мин, помешивая в течение последних 2 минут. Хорошо перемешать после извлечения из печи, чтобы закончилось расплавление сыра. Если сыр полностью не расплавился, поместить в печь еще на 0,5–1 мин.

Подавать немедленно с белым хлебом или рогаликами, нарезанными кубиками. Накалывать кубик хлеба на вилку, обмакивать в фондю и сразу есть.

Если фондю остынет во время обеда, поставить его в печь на 45 с.

При желании можно натереть стенки кастрюли чесноком и добавить в готовое блюдо 1 стопку вишневой водки.

Фондю с сыром и шампиньонами

2–3 порции: 400 г тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г свежих шампиньонов, ½ стакана яблочного вина (сидра), 1 стопка вишневой водки, 4 ст. ложки молока, молотый белый перец и соль по вкусу.

Грибы очистить, ополоснуть и обсушить, мелко нарезать. Положить в кастрюлю. Добавить масло. Тушить под крышкой 3–4 мин при полной мощности.

Смешать грибы с сыром, залить сидром. Прогревать 3 мин при полной мощности, помешивая.

Добавить крахмал, разведенный молоком, и прогревать еще 45 с при полной мощности.

Добавить водку и специи, размешать.

Подавать с кубиками белого хлеба.

СПРАВИТСЯ ЛИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ С КРУПЯНЫМИ И МУЧНЫМИ БЛЮДАМИ

Крупяные блюда готовятся в микроволновой печи быстрее, чем на обычной плите. Но гораздо важнее, что крупа не подгорает и не слипается, поэтому приготовить рассыпчатый плов или кашу не составляет особого труда.

Отваривание риса и макаронных изделий занимает почти столько же времени, сколько затрачивается при традиционном приготовлении, но качество блюд гораздо выше.

Наставления для начинающих

• Крупы перед приготовлением надо промыть и замочить в холодной воде.

• Блюда из круп получаются вкуснее, если варить крупу при слабом кипении, т.е. при средней мощности («Medium») или даже мощности ниже средней («Medium low»).

• Приготавливать крупы желательно порционно. При большом объеме времени загрузки эффективность (выигрыш во времени приготовления) теряется.

• Для приготовления крупяных и мучных блюд надо брать достаточно вместительную посуду, которая рассчитана на объемы, в два-три раза превосходящие объем исходного продукта и жидкости, особенно если рецептура блюда включает молоко, так как крупы сильно увеличиваются в объеме из-за разбухания.

• Некоторые блюда из круп вынимают из печи, не дожидаясь полного уваривания, и доводят до готовности путем отстаивания под крышкой при комнатной температуре.

• Макаронные изделия варят при полной мощности («High»).

Каши

Гречневая каша

2 порции: 150 г гречи (ядрицы), 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 г соли.

Крупу хорошо перебрать, промыть и замочить в воде на 30–40 мин. Для приготовления рассыпчатой каши на 1 часть крупы берут 1,5–2 части воды, для вязкой (размазни) — на 1 часть крупы

3 части воды.

Добавить масло, соль и готовить кашу при полной мощности («High») 5 мин. После этого уменьшить мощность до средней («Medium») и прогревать еще 4 мин.

Дать каше отстояться в закрытой посуде еще 10 мин.

Гречневую размазню можно варить с молоком. При этом ⅔ воды заменяют молоком.

Гречневая каша с грибами и луком

2 порции: 150 г гречи (ядрицы), 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ч. ложки соли.

Промыть грибы, залить их холодной водой (1½ стакана) и оставить набухать на 1 ч. Когда грибы набухнут, извлечь их из воды, мелко нарезать и положить обратно в ту же воду. Посолить и варить грибы под крышкой 4,5 мин при полной мощности.

В кипящую с грибами воду всыпать предварительно замоченную на 30–40 мин гречневую крупу, все размешать. Варить кашу 4 мин при полной мощности, а потом еще 4 мин при средней мощности. После этого выключить печь и дать каше отстояться еще 10 мин.

Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать в масле при полной мощности 2,5–3 мин. Смешать с готовой кашей.

Пшенная каша с тыквой

2 порции: 150 г пшена, 1½ стакана молока, 30 г тыквы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Тыкву очистить, натереть, положить в кастрюлю, добавить масло и 1½ стакана воды. Тушить под крышкой при полной мощности («High») 2,5–3,5 мин.

Пшено хорошо промыть, засыпать в кастрюлю с тыквой. Все перемешать. Варить при полной мощности 2,5 мин. Затем воду слить.

Влить в кастрюлю молоко, добавить сахар и соль. Варить 7,5 мин при средней мощности («Medium»). Дать отстояться под крышкой 10 мин.

Пшенная каша с творогом

2 порции: 150 г пшена, 1½ стакана молока, 100 г творога, 2 ч.

ложки сахара, соль по вкусу.

Пшено промыть сначала в теплой воде, а потом — в горячей. В глубокой посуде пшено, залитое водой (1½ стакана), варить при полной мощности 3–4,5 мин.

Слить осторожно воду и залить пшено молоком. Добавить сахар и соль. Варить кашу при полной мощности 2 мин.

Добавить творог, хорошо перемешать и довести до готовности при средней мощности за 2 мин. Дать отстояться в закрытой посуде 10 мин.

Овсяная каша

2 порции: 150 г недробленой овсяной крупы, 1½ стакана молока, ½ ч. ложки соли.

Крупу промыть и замочить в холодной воде на 1 ч. После этого воду слить, залить крупу молоком и оставить набухать в течение 12–14 мин. Варить кашу при полной мощности 3 мин, следя за тем, чтобы не убежало молоко. Затем, помешивая время от времени, за 4,5 мин при средней мощности довести кашу до готовности. Дать отстояться в закрытой посуде 10 мин.

Каша из овсяных хлопьев с орехами и сухофруктами

2 порции: 1 стакан овсяных хлопьев («Геркулес»), 50 г молотых орехов (лучше всего миндаля), 40 г меда, 50 г изюма, 50 г кураги.

Высыпать овсяные хлопья в кастрюлю, залить 1 стаканом холодной воды и прогревать при полной мощности 3 мин, изредка перемешивая. Добавить орехи, мед, сухофрукты, промытые и замоченные в холодной воде на 40 мин. Если смесь будет слишком густой, разбавить ее водой, в которой были замочены сухофрукты. Варить кашу еще 4 мин при полной мощности. Дать отстояться 10 мин.

Блюда из риса

Отварной рис

Первый способ

Рис (примерно 200 г) перебрать и промыть в воде, затем замочить его в холодной воде на 2 ч. В 2-литровую кастрюлю налить 2 стакана воды, закрыть посуду крышкой и нагреть воду

до кипения при полной мощности. Воду посолить, а затем высыпать в нее замоченный рис. Варить рис при полной мощности, не накрывая, 8–9 мин. Во время варки перемешать один-два раза. Затем прогревать примерно 3–3,5 мин при средней мощности. Дать отстояться под крышкой.

Второй способ

Рис (200 г) перебрать и промыть в воде. Высыпать в 2-литровую кастрюлю, залить приблизительно тремя стаканами кипятка и перемешать. Посуду закрыть крышкой с отверстием. Прогревать при полной мощности 8–9 минут. В процессе варки рис будет впитывать воду, поэтому, если по окончании варки в посуде еще останется жидкость, надо дать рису отстояться еще 8–10 мин в закрытой посуде. За это время рис окончательно «дойдет» и будет готов к употреблению. В готовый рис можно добавить сливочное масло и энергично размешать.

Время приготовления риса существенно зависит от его сорта, поэтому желательно контролировать готовность риса во время варки и при необходимости увеличивать время приготовления. Так, коричневый рис варится вдвое дольше белого.

Второй способ больше подходит для приготовления длинного шлифованного риса.

Рис с изюмом и миндалем

2 порции: 240 г длинного риса, 60 г изюма, 60 г миндаля, 60 г сливочного масла, 320 мл куриного бульона.

В 2-литровой кастрюле растопить масло при полной мощности за 45 с. Всыпать рис и очищенный рубленый миндаль. Обжарить при полной мощности 1,5–2 мин, пока рис не станет коричневым, помешав один раз.

Добавить промытый изюм. Все залить бульоном и варить под крышкой при средней мощности 13–18 мин, пока рис не станет мягким, помешав дважды во время приготовления.

Перед подачей к столу дать отстояться под крышкой 5 мин.

Ризотто по-милански

4 порции: 250 г итальянского круглого риса, 2 стебля лука-шалота, 50 г сливочного масла, 50 г свеженатертого пармезанского сыра, 500 мл некрепкого мясного или куриного бульона, 250 мл сухого белого вина, 15 палочек шафрана, соль по вкусу.

Шалот очистить, вместе с половиной сливочного масла положить в кастрюлю и пассеровать до золотистого оттенка 2–2,5 мин при полной мощности («High»).

Добавить рис и пассеровать при той же мощности до прозрачности — 2–2,5 мин.

Влить мясной бульон и варить 4–6 мин при полной мощности. Перемешать и, накрыв тарелкой, варить 15–17 мин при средней мощности («Medium»). При этом мешать через каждые 5–6 мин, каждый раз подливая по ⅓ вина, после чего рис посолить.

В ступке растолочь шафран и вместе с сыром и оставшимся сливочным маслом смешать с рисом.

Подавать в качестве гарнира к любым видам жаркого из птицы, мяса или рыбы.

Овощное ризотто с сыром

4 порции: 200 г длинного риса, 1 пучок зеленого лука с луковицами, 1 стручок красного сладкого перца, 1 кабачок цуккини среднего размера, головки свежей савойской капусты, 200 г цветной капусты (без стеблей), 50 г свежего лущеного гороха, 50 г тертого грейерзерского сыра, 75 г тертого эмментальского сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ стакана сухого белого вина, молотый белый перец и соль по вкусу.

Молодые луковицы очистить и нарезать кольцами. В глубоком блюде разогреть оливковое масло за 45–60 с при полной мощности и пассеровать в масле лук 1,5–2,5 мин.

Стручок сладкого перца и кабачок очистить, вымыть и нарезать кубиками. Положить к луку и жарить 1,5–2,5 мин при полной мощности.

Добавить рис, воду (¾ стакана) и вино, посолить, поперчить и варить 3–4,5 мин при полной мощности, затем уваривать 9–10 мин при средней мощности.

Савойскую капусту очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Соцветия капусты и горошек вымыть и обсушить. Оба вида сыра и сливочное масло смешать с рисом и все тушить еще 4–5 мин при полной мощности, при этом перемешать один или два раза.

Готовое ризотто по вкусу заправить солью и перцем.

Дювеч

4 порции: 200 г длинного риса, 2 стручка красного перца, 150 г молодой стручковой фасоли, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 250 г небольших крепких помидоров, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 400 мл некрепкого мясного бульона, ½ пучка простой петрушки, молотый розовый острый перец и соль по вкусу.

Стручки перца очистить, вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками. Стручковую фасоль очистить от волокон, вымыть и разломать на кусочки длиной по 3 см.

Луковицы и чеснок очистить и мелко нарезать маленькими кубиками. В кастрюле разогреть растительное масло за 1,5–2 мин при полной мощности («High») и пассеровать в нем лук и чеснок при той же мощности 2–2,5 мин до прозрачности.

Добавить рис, залить все мясным бульоном и варить 4–6 мин при полной мощности.

Помидоры опустить в кипящую воду, потом обдать холодной водой, снять с них кожицу, удалить зерна и плодоножки. Помидоры нарезать крупными кубиками и вместе с фасолью и сладким перцем добавить к рису. Все по вкусу заправить солью, острым перцем и при полной мощности еще раз довести до кипения примерно за 2 мин. Затем накрыть тарелкой и варить 15–16 мин при мощности ниже средней («Medium low»), при этом дважды перемешать.

Петрушку сполоснуть, обсушить, крупно нарубить и посыпать ею готовое блюдо.

Дюveч — прекрасный гарнир к жареному или запеченному в гриле мясу или рыбе.

Паэлла с крабами и куриным мясом

4 порции: 1 стакан риса, 150–200 г мяса курицы, 80 г мяса крабов, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1 стручок сладкого перца, 1–2 зубчика чеснока, 10–15 зеленых маслин, 1 ст. ложка сливочного масла, 400 мл куриного бульона, 15 палочек шафрана, молотый белый перец, паприка и соль по вкусу.

Шафран потолочь в ступке, смешать с предварительно замоченным рисом в широкой кастрюле. Рис залить бульоном. Репчатый лук и сладкий перец очистить. Лук нарезать кольцами, перец — длинными полосками. Порей мелко нарезать. Положить овощи на рис. Приправить солью, белым перцем и толченым чесноком.

Мясо курицы, нарезанное мелкими кусочками, посыпать солью, перцем и паприкой и положить на овощи. Сверху курятину покрыть слоем маслин и нарезанного мяса крабов. Полить

растопленным маслом. Тушить под крышкой 14 мин при полной мощности, последние 3,5 мин прогревать без крышки.

Паэлла «Морская»

8 порций: 660 г коричневого риса, 1 кг рыбного филе (морской рыбы), 24 зеленые креветки, 6 мидий, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 4 спелых помидора, по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 200 г мороженого зеленого горошка, 1 ст. ложка оливкового масла, 60 г томатной пасты, 1,5 л куриного бульона, 0,5 л сухого белого вина, паприка по вкусу.

Рис положить в глубокую кастрюлю, залить бульоном и варить, не закрывая, 45–52 мин при полной мощности («High») до мягкости.

Лук и чеснок очистить, лук мелко нарезать, чеснок потолочь. В отдельной кастрюле пассеровать их в масле 1,5–2 мин при полной мощности.

Помидоры нарезать кубиками и добавить, помешивая, вместе с томатной пастой к чесноку и луку. Все прогревать 4–6 мин при полной мощности, при этом через 2–3 мин помешать.

К овощам добавить горошек, сладкий перец, очищенный и нарезанный кубиками. Перемешать, посыпать паприкой.

Прогревать 5–6 мин при полной мощности. Все выложить в кастрюлю с рисом и перемешать.

В третьей посуде разогревать вино 5–6 мин при полной мощности. Положить в вино рыбное филе, нарезанное кубиками, и варить 4–5,5 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Креветки очистить, оставив целыми хвосты и удалив жилы. Добавить креветки к рыбе и варить 10–14 мин при мощности выше средней, пока креветки не порозовеют. Вынуть креветки из вина.

Положить мидии в вино и варить 5–7 мин при полной мощности, пока мидии не раскроются.

Морские продукты и рыбу осторожно смешать с рисово-овощной массой. Разогреть паэллу за 7–8 мин при полной мощности.

Подавать с французским хлебом.

Плов с курицей

4 порции: 1 стакан риса, 4 куриных окорочка, 3 свежих гриба, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл сливок, 1 ст. ложка миндаля,

1 бульонный кубик, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Растопить масло в блюде за 1 мин при полной мощности («High»), добавить нарезанный миндаль и прогреть, помешивая, до придания ему золотистого цвета.

Удалить миндаль из блюда, уложить в масло очищенные от кожи куриные окорочка и прогреть их в течение 12 мин при полной мощности. В середине приготовления окорочка перевернуть.

Выложить к окорочкам рис и нарезанные грибы. Растворить бульонный кубик в 600 мл кипящей воды. Бульон вылить в блюдо с курой и рисом. Блюдо накрыть и готовить плов 15 мин при полной мощности. Дать отстояться 15 мин.

Сливки довести до кипения при полной мощности и полить ими плов. Сверху посыпать жареным миндалем.

Плов с бараниной

2 порции: 150 г риса, 250 г баранины, 1 луковица, 1 гранат, стакана топленого масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рис промыть и замочить в теплой воде на 1 час для набухания. Потом откинуть на дуршлаг.

В 2-литровую кастрюлю налить 3–4 стакана воды, довести ее до кипения под крышкой при полной мощности и посолить. Рис высыпать в воду и варить при полной мощности («High») 5–6 мин, пока крупинки риса не станут мягкими снаружи и слегка упругими внутри. Откинуть рис на сито и обдать холодной водой.

Отложить 1 ст. ложку масла. Остальное масло растопить в кастрюле, выложить в него рис, хорошо перемешать. Прогревать под крышкой 2,5–4 мин при полной мощности до готовности риса. Дать отстояться под крышкой.

Отложенное масло растопить в другой кастрюле. Положить в него баранину, нарезанную на небольшие кубики, очищенный и мелко нарезанный лук. Обжарить под крышкой 3–4 мин при полной мощности. Потом залить водой так, чтобы она только покрывала баранину. Добавить зерна граната. Тушить под крышкой при мощности выше средней («Medium high») примерно 7,5–11 мин до готовности мяса.

На блюдо выложить баранину вместе с соусом, получившимся при тушении, и засыпать ее горячим рисом.

Пельмени и вареники

Пельмени сибирские

2 порции: 160 г муки, 1 яйцо, 100 г говядины (мякоть), 120 г свинины (мякоть), 20 г репчатого лука, ½ стакана молока (мясного бульона или воды), 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки уксуса, молотый черный перец и соль по вкусу.

Просеянную муку насыпать на доску горкой, сделать в ней воронку, влить туда молоко или воду (½ стакана), добавить яйцо и соль (3 г) и замесить крутое тесто. Накрыть тесто салфеткой и дать ему постоять около 30 мин, чтобы стало эластичным.

> **Примечание**. Готовые пельмени приправляют также маслом без уксуса, сметаной, горчицей с уксусом, тертым сыром.
>
> При желании сваренные пельмени можно обжарить в сливочном масле.

Говядину и свинину пропустить через мясорубку с луком (при желании и с чесноком), добавить перец, соль, молоко или бульон.

Раскатать тесто как можно тоньше. Нарезать его на квадратики, на угол каждого квадратика класть кусочек фарша, сворачивать по диагонали («косынкой»), края защипнуть. Верхний угол отогнуть, два других соединить.

В кастрюлю влить 1 л воды, добавить 20 г соли. Довести до кипения под крышкой при полной мощности примерно за 3–4 мин.

В кипящую воду опустить пельмени и варить при полной мощности примерно 5 мин, пока пельмени не всплывут на поверхность воды. Вынуть их шумовкой.

Полить маслом и уксусом (лучше всего виноградным).

Пельмени с яйцом и грибами

2 порции: 160 г муки, 1 яйцо для теста и 5 яиц для фарша, 20 г сушеных грибов, 25 г репчатого лука, 25 г сливочного масла, 50 г сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Из муки, яйца и 120 мл воды приготовить крутое тесто, как описано в предыдущем рецепте.

Предварительно замоченные на 1–2 ч грибы мелко нарезать и варить под крышкой в той воде, в которой они были замочены (1¼ стакана), 7,5–9 мин при минимальной мощности («Low»), пока не станут мягкими. Дать отстояться под крышкой 5 мин. Жидкость слить (ее можно использовать для приготовления соусов к другим блюдам). Грибы смешать с мелко нарезанным луком и пассеровать в масле 2,5–3 мин при полной мощности («High»). Потом соединить с рублеными крутыми яйцами,

приправить солью и перцем.

Дальше готовить, как описано выше.

Готовые пельмени полить сметаной.

Пельмени с рыбой

2 порции: 160 г муки, 1 яйцо, 450 г рыбного филе (треска, налим, щука и т.п.), 50 г репчатого лука, 75 г сливочного масла для фарша, молотый черный перец и соль по вкусу.

Из муки, яйца и ½ стакана воды приготовить крутое тесто, как описано выше.

Рыбное филе промыть и пропустить два раза через мясорубку с луком, добавить масло (25 г), соль, перец по вкусу, хорошо перемешать.

Этим фаршем начинить пельмени и варить, как описано выше.

Полить растопленным маслом (50 г).

Готовые рыбные пельмени можно заправлять соевым соусом.

Вареники старорусские

2 порции: 140 г муки, 60 мл молока, 1 яйцо, 50 г отварного говяжьего сердца, 100 г отварного легкого, 20 г вареных грибов, 10 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 5 г сахара, соль по вкусу.

Легкое и сердце пропустить через мясорубку.

Лук мелко нарезать и пассеровать в масле (1 ч. ложка) 40–70 с при полной мощности («High»). К луку добавить легкое и обжаривать еще 40–70 с при той же мощности.

Грибы мелко нарезать и смешать с фаршем.

Из муки, молока, яйца, масла (1 ч. ложка) и сахара приготовить крутое тесто.

С приготовленным фаршем сделать вареники и варить около 3,5 мин при полной мощности в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

Готовые вареники полить растопленным маслом.

Блюда из макаронных изделий

Макароны, спагетти, лапша с маслом

2 порции: 200 г макаронных изделий, 1 ч. ложка растительного

масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли.

Налить в 3-литровую кастрюлю 4 стакана воды, добавить соль, растительное масло. Довести воду до кипения под крышкой при полной мощности примерно за 4,5–6 мин.

Положить макароны и размешать. Варить, не накрывая, 10–12 мин при полной мощности до готовности. Дать отстояться 3 мин под крышкой. Откинуть на дуршлаг. Заправить сливочным маслом.

Макароны с грудинкой

2–4 порции: 200 г макарон, 100 г грудинки, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, белый молотый перец по вкусу.

Отварить макароны, как описано выше, и дать отстояться.

Мелко нарезанную грудинку прогревать с очищенным и мелко нарезанным луком при полной мощности 2,5–3 мин.

Готовые макароны откинуть на дуршлаг и выложить в посуду для запекания. Смешать с грудинкой и луком.

Молоко прогревать при полной мощности около 1,5 мин. Масло растереть с мукой в однородную пасту, добавить в молоко и нагревать около 2,5 мин при полной мощности до сгущения соуса. Добавить сыр и специи.

Приготовленным соусом залить макароны с грудинкой и прогревать при средней мощности около 1,5–3 мин до появления пузырьков.

Макароны с сыром

2 порции: 200 г макарон, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ломтика белого хлеба, 2 стакана молока, сухая горчица, молотый белый перец и соль по вкусу.

Отварить макароны, как описано выше, и дать отстояться.

Молоко вылить в небольшую кастрюлю и нагревать при полной мощности около 1,5 мин. Масло (1 ст. ложка) растереть с мукой и сухой горчицей в однородную пасту. Добавить молоко и тщательно размешать, посолить и поперчить. Варить около 2,5 мин при полной мощности до сгущения.

Приготовленный соус смешать с ⅔ тертого сыра (100 г).

Готовые макароны откинуть на дуршлаг и выложить снова в кастрюлю. Залить соусом и перемешать.

В отдельной посуде прогревать 2,5 мин при полной мощности

раскрошенный белый хлеб в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета.

Макароны посыпать поджаренными хлебными крошками и остальным тертым сыром. Прогревать при средней мощности примерно 1,5–2 мин до появления пузырьков.

Спагетти с мясом в томатном соусе

2 порции: 150 г спагетти, 100 г мясного фарша, 3 ст. ложки тертого пармезанского сыра, 4 ст. ложки нарезанного репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Для соуса: 200 г помидоров, 3 ст. ложки томатной пасты, ½ ч. ложка сухого базилика, ½ ч. ложки сахара, молотый черный перец и соль по вкусу.

Спагетти положить в 3-литровую кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы спагетти покрывал слой воды 4–5 см, и варить под крышкой 6–7,5 мин при средней мощности.

Смешать фарш, 1 ст. ложку сыра, половину лука, сливки, петрушку, соль и перец и высыпать в макароны.

Помидоры нарезать, соединить с томатной пастой, базиликом и специями. Перемешивать, слегка разминая помидоры, чтобы получилась однородная масса.

Помидорную массу вылить в кастрюлю на спагетти. Сверху посыпать смесью толченого чеснока, оставшегося лука и сыра и прогревать при полной мощности 6–7,5 мин.

Лапшевник с мясом

2–4 порции: 200 г лапши, 150 г мясного фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль по вкусу.

Лапшу отварить, как описано выше, дать ей отстояться и откинуть на дуршлаг.

Смешать лапшу с сырыми яйцами, посолить и перемешать.

Половину лапши выложить ровным слоем в смазанную маслом форму для запекания. На слой лапши выложить смесь из фарша, очищенного и измельченного лука и чеснока. Сверху выложить ровным слоем оставшуюся лапшу. Полить растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и сыром. Запекать при полной мощности 5–7 мин.

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ — НАХОДКА ДЛЯ ДЕСЕРТОВ

Готовить в микроволновой печи десерты просто удовольствие: быстро, удобно и очень надежно. Микроволновка одинаково легко и без особого труда позволяет запечь фрукты или ягоды под сладким соусом, приготовить воздушный крем или мусс. Пудинги и суфле хорошо пропекаются и не пригорают. Фруктовые десерты и кремы можно готовить сразу в сервировочной посуде: бокалах, креманках, вазочках, что, несомненно, улучшает и внешний вид, и вкусовые качества блюда.

Наставления для начинающих

• **Желе и муссы**. Желе и муссы готовят с желатином. В качестве основы для желе используют фруктовые соки, молоко и даже кефир. Для получения мусса ягодное или фруктовое пюре, в которое введен раствор желатина, взбивают миксером в густую пену. Самбук — разновидность мусса. В него добавляют сырые яичные белки, благодаря чему самбук имеет более плотную консистенцию, чем мусс.

Желе и муссы, разлитые в порционные формочки, охлаждают до образования студнеобразной массы в холодильнике, но не замораживают.

• **Кремы**. Десертные кремы приготовляют из молока, сливок, яиц, сахара. Кроме того, в их состав могут входить желатин, ароматические вещества, орехи, шоколад и т. д. Взбитую смесь раскладывают в порционные бокалы или формочки и охлаждают. Отдельно к кремам можно подать сладкий соус, шоколад, кофе.

• **Ягодные и фруктовые десерты**. Десерты из ягод и фруктов готовятся буквально за считанные минуты, поэтому не стоит передерживать их в печи. Помните, что процесс приготовления продолжается еще 5–10 мин после извлечения блюда из печи — это так называемое отстаивание. Выбирайте минимальное время прогревания, чтобы сохранить естественный цвет, вкус и аромат плодов и ягод.

Не забывайте прокалывать кожицу целых плодов перед запеканием.

Мягкие ягоды (малина, клубника) легко выделяют сок при нагревании, так что их можно готовить без добавления жидкости,

в собственном соку. Ягоды с жесткой кожицей (смородину, крыжовник) прогревают с небольшим количеством жидкости.

Желе из молока и малины

2 порции: 125 г малины, ¾ стакана молока, 1 рюмка малинового сиропа, 1 рюмка рома, 2 ст. ложки сахара, 2 листика желатина, ⅔ стакана взбитых сливок.

Малину размять в пюре миксером или протереть через сито. Добавить в пюре сироп, ром и сахар и размешать.

Замочить желатин в холодном молоке на 2 мин, чтобы он набух, и нагревать 45 с при полной мощности, пока желатин не растворится. Затем смешать его с молоком и ягодным пюре.

Разложить желе по бокалам и охлаждать в холодильнике.

Когда оно застынет, выложить на него взбитые сливки. При желании посыпать свежими ягодами.

Аналогично можно приготовить желе из земляники, клубники и т. д.

Мусс из кураги и кефира

4–6 порций: 200 г кураги, ½ стакана апельсинового сока, 1 стакан кефира, 1 ст. ложка желатина, 2 ч. ложки меда.

Промытую курагу замочить в 1¼ стакана апельсинового сока на 2–3 часа, а потом варить под крышкой при полной мощности («High») 4–5 мин до полного размягчения. Полученную массу протереть через сито.

В оставшемся холодном апельсиновом соке замочить желатин. Когда он разбухнет, прогревать при средней мощности («Medium») 15–30 с до полного растворения желатина, но не доводить до кипения.

Остывшее пюре из кураги смешать с медом. Добавить желатин и взбивать. После этого влить кефир и снова взбить.

Разложить мусс в вазочки или бокалы и поставить застывать в холодильник.

Самбук малиновый

2 порции: 300 г клубники, 2 яичных белка, 2 ч. ложки желатина, 50 г сахарной пудры.

В чашку налить 2 ст. ложки холодной кипяченой воды и

засыпать желатин. Дать желатину разбухнуть, а затем прогревать при средней мощности («Medium») 15–30 с, не доводя до кипения, пока не растворится.

Клубнику перебрать и протереть через сито. Добавить сахарную пудру и белки. Смесь охладить и хорошо взбить. Во взбитую массу добавить растворенный желатин и снова взбить.

Выложить самбук в формочки и поставить застывать в холодильник.

Перед подачей к столу выложить самбук на десертные тарелки, перевернув формочки.

Английский крем

2 порции: 5 яичных желтков, 1 стакан молока, 100 г сахара, ½ палочки ванили.

Тщательно взбивать желтки с сахаром, пока не побелеют.

Отдельно вскипятить молоко с ванилью примерно за 1,5–2 мин при полной мощности.

Постепенно и осторожно смешать молоко со взбитыми белками. Полученную массу прогревать около 45 с при полной мощности, перемешивая через 15–25 с, до загустения. Не кипятить! Поверхность крема должна быть гладкой.

После прогревания помешивать крем, пока не застынет, чтобы на поверхности не образовалась корка.

Разложить в бокалы.

Примечание. Этот крем можно использовать для прослойки тортов, а также приготовления фруктовых десертов.

Ванильный крем

2 порции: 2 яичных желтка, 1½ стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 3 пластинки желатина, 1 ч. ложка ванильного сахара, 125 г взбитых сливок.

Растереть с сахаром яичный желток и развести молоком.

Положить в смесь желатин и выждать 2–3 мин, пока он не набухнет.

Прогревать 2 мин при полной мощности, изредка помешивая. Не доводить до кипения.

Добавить в крем ванильный сахар, размешать и разложить по бокалам. Остудить в холодильнике, пока крем не застынет. Потом

украсить взбитым белком и сливками.

Крем «Карамелька»

2 порции: 200 г сливок, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 1 яичный желток, ванилин, корица и имбирь по вкусу.

В две формочки для крема насыпать по 1 ч. ложке сахара и налить по 1 ч. ложке воды. Прогреть при мощности выше средней («Medium high») в течение 2 мин и держать в печи до тех пор, пока сахар не начнет карамелизоваться.

Взбить яйцо, желток, оставшийся сахар, панилин, корицу и молотый имбирь. Постепенно ввести сливки и вылить приготовленную массу в формочки. Накрыть их фольгой и прогревать 2,5 мин при средней мощности («Medium»).

Готовый крем перед подачей немного подержать в холодильнике.

Лимонный крем с вафельной крошкой

9–10 порций: 60 г свежего лимонного сока, 3 яйца, 1¼ стакана сливок, 180–240 г вафельной крошки, 120 г сахара, ½ ч. ложки лимонной цедры, 1 щепотка соли.

Отделить яичные белки от желтков.

Желтки взбить с сахаром и солью в маленькой кастрюльке. Добавить лимонный сок и цедру и тщательно размешать. Нагревать при полной мощности 1,5–2,5 мин до загустения, помешав один-два раза. Не кипятить!

Взбить в пену яичные белки, соединить со взбитыми сливками, а потом — с желтково-лимонной смесью.

Высыпать половину крошек на блюдо, залить лимонным кремом, высыпать сверху остаток крошек. Охлаждать, пока крем не застынет.

Сливочно-медовый крем

4 порции: 250 мл сливок, 6 ст. ложек светлого меда, 2 яйца, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, ¼ ч. ложки ванилина, ¼ ч. ложки молотого имбиря, ¼ ч. ложки молотой корицы.

Сливки смешать с медом и довести смесь до кипения — около 1,5 мин при полной мощности («High»). Яйца и желтки

слегка взбить с ванилином, имбирем и корицей, влить их в сливочно-медовую смесь. Взбить массу венчиком.

В порционные формочки положить по небольшому кусочку сливочного масла, растопить его (25 с при полной мощности), смазать маслом стенки формочек и разлить в них подготовленную массу. Закрыть пергаментом и выдержать в печи 12–13,5 мин на средней мощности («Medium»). Остудить сначала при комнатной температуре, а затем в холодильнике в течение 1–2 ч.

Выложить крем на десертные тарелки, опрокинув формочки. Готовое блюдо можно украсить кусочками свежих фруктов.

Творожно-абрикосовый крем

100 г сушеных абрикосов, 450 мл апельсинового сока, 15 г желатина, цедра 1 лимона, 200 г творога, сахарная пудра или мед по вкусу, взбитые сливки.

Абрикосы, цедру лимона положить в стеклянную жаропрочную посуду, залить апельсиновым соком и готовить при средней мощности («Medium») 5,5 мин. Накрыть крышкой и охладить.

Желатин растворить в небольшом количестве воды. Затем поставить в печь на 35 с при средней мощности (не доводить до кипения).

Перелить сок с абрикосами в кухонный комбайн (блендер) и приготовить пюре. Добавить сахар или мед по вкусу. Ввести желатин, творог и перемешивать, пока смесь не станет однородной. Разложить по кроманкам и охладить.

Подавать, украсив взбитыми сливками.

Кофейный крем

2–3 порции: 1 яйцо, 70 г сахара, 1,5 ч. ложки крахмала, 1,5 ч. ложки растворимого кофе, 125 мл молока, 100 мл рома.

Яичный белок аккуратно отделить от желтка. Желток взбить с сахаром, крахмалом, кофе, молоком и ромом и прогреть в течение 2,5–3,5 мин на полной мощности («High»), время от времени помешивая. Не доводить до кипения!

Крем разложить по бокалам и охладить. На остывший крем выложить взбитый в крутую пену яичный белок.

Шоколадный крем

2–3 порции: 50 г горького плиточного шоколада, 1⅓ стакана молока, щепотка растворимого кофе, 1 яйцо, 2 стопки-рома, 3 ст. ложки сахара, 2 листика желатина, 250 г взбитых сливок.

Шоколад разломать на кусочки, положить в чашку, залить 2–3 ст. ложками молока и растопить в печи при полной мощности за 0,5–1 мин.

Непрерывно помешивая, добавить остальное молоко, кофе, яичный желток, ром и сахар и поставить в холодильник.

В охлажденную жидкость положить желатин и дать ему набухнуть. Потом нагревать около 2,5 мин при полной мощности, но не доводить до кипения. Перемешать, разложить по бокалам и охлаждать.

Когда масса начнет застывать, выложить на нее взбитый в крепкую пену белок, а затем взбитые сливки.

Крем «Моккo» с печеньем

4–6 порций: 100 г шоколада «Моккo», ½ ч. ложки растворимого кофе, 150 г печенья, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка коричневого сахара, 25 г рубленых орехов, 3 небольших яйца, 1 ст. ложка кофейного ликера, 2 ст. ложки тертого шоколада, 200 г взбитых сливок.

В небольшой миске растопить масло при полной мощности за 0,5–1 мин.

Смешать раскрошенное печенье, растопленное масло, сахар и орехи. Выложить половину смеси на сервировочное блюдо диаметром около 18 см.

В большой миске растопить разломанный на кусочки шоколад при полной мощности за 45–60 с. Один раз помешать.

Отделить желтки от белков.

Желтки слегка растереть, влить в шоколад, добавить кофе и ликер, хорошо размешать.

Белки взбить в крепкую пену и осторожно соединить с шоколадной смесью в однородную массу.

Залить половиной шоколадной смеси печенье на блюде. Сверху выложить оставшуюся половину смеси печенья с орехами. Залить остатками шоколадной смеси.

Охлаждать 2 часа. Украсить взбитыми сливками и шоколадной крошкой.

Абрикосы в сливочной карамели

4 порции: 12 спелых, но твердых абрикосов, 100 г свежей или мороженой малины, 24 ядра миндаля, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, 100 мл сливок, 1 щепотка молотого имбиря.

В форме растопить сливочное масло за 25–30 с при полной мощности. С маслом смешать сахар и карамелизировать его, накрыв листом пергамента, за 45–60 с при полной мощности.

Абрикосы вымыть, обсушить, надрезать вдоль бороздки, удалить косточки. Каждый абрикос начинить 2 ядрами миндаля и половинки снова соединить. Абрикосы положить в карамельную массу и полить сливками. Посыпать имбирем и, закрыв тарелкой или крышкой, варить 5–7 мин при средней мощности.

Свежую малину перебрать, быстро сполоснуть в сите под струей холодной воды и сцедить воду.

Мороженую малину разложить на тарелке, накрыть листом пергамента и размораживать 30–40 с при средней мощности.

Абрикосы сервировать вместе с малиной.

Примечание. Таким же способом можно приготовить персики. Лучше всего выбрать маленькие, ароматные плоды, но не больше двух для одной порции. С персиков необходимо снять кожицу и круглой стороной вверх положить в форму. Затем посыпать персики миндалем.

Медовый апельсин

2 порции: 2 крупных апельсина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка измельченных ядер орехов (любых), 2 ст. ложки рома.

Мед развести 1 ст. ложкой воды и нагревать 25–40 с при полной мощности («High»).

Апельсины очистить, разделить на дольки и выложить на тарелку. Посыпать дольки орехами и залить прогретым медом. Ром разогреть, вылить поверх орехов и поджечь за столом.

Десерт в апельсиновых чашечках

2–4 порции: 2 средних размеров апельсина, 50 г яблок, 50 г печенья, 2 ст. ложки апельсинового ликера, 1 яйцо, 30 г сахара.

Апельсины вымыть, обсушить, разрезать на половинки. Стараясь не повредить кожуру, ложкой с острым краем извлечь мякоть и нарезать ее на маленькие кусочки (зернышки удалить).

Добавить очищенные и измельченные яблоки, раскрошенное печенье, сбрызнуть все ликером. Перемешать и полученной смесью заполнить апельсиновую кожуру.

Отдельно взбить белок, добавить растертый с сахаром желток и осторожно смешать. Взбитую смесь выложить на апельсины. Поместить апельсины на блюдо и прогревать при полной мощности («High») в течение 40 с. Перед подачей охладить.

Бананы по-ямайски

4 порции: 4 банана, 2 ст. ложки ямайского рома, 125 г сливочного масла, 100 г темно-коричневого сахара, 50 мл лимонного сока, ¼ ч. ложки мускатного ореха (тертого).

Масло в стеклянной посуде поместить в печь на 1,5–2 мин при 100%-ной мощности («High») до растапливания. Добавить сахар и мускатный орех. Поставить в печь еще на 2,5 мин при той же мощности. Перемешивать каждую минуту.

Добавить лимонный сок. Поставить, не закрывая, в печь на 1,5–2,5 мин до загустения. Перемешивать каждую минуту.

Положить бананы в эту массу так, чтобы она закрыла их полностью. Поставить в печь на 4–5 мин при мощности 70% («Medium high»). В отдельную посуду влить ром и поместить в печь на 25–40 с при полной мощности.

Банановый десерт

6 порций: 6 больших бананов, 4 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 70 г толченого миндаля, ⅓ стакана лимонного сока, ¾ стакана апельсинового сока, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотого имбиря.

Полить очищенные бананы лимонным соком и положить в форму.

Коричневый сахар развести апельсиновым соком. Добавить корицу и имбирь, размешать. Полить этой смесью бананы.

Положить на бананы хлопья масла и запекать 2,5–3 мин при полной мощности. Перевернуть и запекать еще 2,5–3 мин до мягкости.

Миндаль обжаривать 1,5–2,5 мин при полной мощности, помешивая.

Посыпать бананы миндалем и подавать горячими со взбитыми сливками, кремом или мороженым.

Бананы со взбитыми белками

2 порции: 2 банана, 2 ч. ложки сахара, 2 яичных белка, 2 ч. ложки варенья из красной смородины, 1 ч. ложка лимонного сока.

Очистить бананы и разрезать вдоль на 2 части. Положить на блюдо для запекания срезами вниз. Смазать вареньем.

Взбить белки с сахаром и лимонным соком в густую пену. Пену выложить на бананы.

Запекать при полной мощности («High») 40–60 с.

Бананы с коньяком

2 порции: 2 банана, 2 ст. ложки сахарной пудры, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка.

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на 2 части.

В посуде растопить сливочное масло при полной мощности за 0,5–1 мин. Положить половинки бананов в масло и прогревать при полной мощности 45–90 с. В течение этого времени бананы перевернуть.

Готовые бананы обсыпать сахарной пудрой и, когда она растает, облить коньяком.

Вишнево-смородиновый десерт

4 порции: 250 г красной смородины, 200 г вишни, 50 г сахара, 30 г крахмала, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 палочка корицы, 200 г взбитых сливок.

Смородину и вишню вымыть и обсушить. Из вишни удалить косточки. Положить ягоды в кастрюлю, добавить сахар (и простой, и ванильный). 2–3 ст. ложки воды и корицу. Прогреть под крышкой в течение 2,5–4 мин при полной мощности («High»).

Крахмал развести 1–2 ст. ложками холодной воды, аккуратно ввести в ягодную массу, размешать и довести до кипения (1,5–2 мин при полной мощности), помешивая как можно чаще. Корицу удалить.

Десерт остудить, разложить по порционным вазочкам, украсить взбитыми сливками.

Грейпфрутовый десерт

4 порции: 1 крупный грейпфрут, 4 ст. ложки сахара, 400 г

сметаны, 1 ст. ложка консервированных вишен или 1 мандарин.

Грейпфрут очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Сметану взбить с сахаром.

Разложить фруктовую мякоть в порционные вазочки, полить сметаной, сверху выложить вишни или дольки мандарина. Прогреть при полной мощности примерно 2 мин. Подавать десерт холодным.

Печеный грейпфрут

2 порции: 1 грейпфрут, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла.

Разрезать грейпфрут пополам, острым ножом осторожно удалить семечки. Посыпать сахаром и положить масло.

Поместить каждую половинку срезом вверх на бумажную тарелочку, которую поставить в небольшую стеклянную кастрюлю. Нагревать под крышкой при полной мощности 1–1,5 мин, пока мякоть полностью не прогреется. Подавать теплым.

Печеные груши

2 порции: 2 средние груши, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла.

Вымыть груши, разрезать пополам и удалить сердцевины. Положить на блюдо для запекания узкими концами в направлении к центру. В углубления, образованные после удаления сердцевин, положить по 1 ч. ложке сахара и масла. Блюдо закрыть пергаментом. Запекать при полной мощности 4–5 мин. Дать отстояться 3–4 мин под фольгой.

Десерт из груш

2 порции: 2 большие груши, 2 ст. ложки сахара.

Груши очистить и нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, добавить сахар и 4 ст. ложки воды. Прогревать под крышкой 3–4 мин при полной мощности.

Груши с брусникой

4 порции: 2 крупные груши, 4 ст. ложки свежей или моченой

брусники, 125 мл полусухого белого вина, миндаль, молотая корица, молотый имбирь.

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину.

Вино смешать с корицей и имбирем по вкусу и довести смесь до кипения — 1,5–2 мин при полной мощности («High»).

Груши аккуратно опустить в вино срезом вниз и выдержать в печи 1,5–2 мин на полной мощности, затем фрукты перевернуть и выдержать еще 1,5–2 мин.

Готовые груши выложить на десертные тарелки срезом вверх, начинить брусникой и посыпать измельченным миндалем.

Груши в карамели

4 порции: 4 средние груши, 100 г сахара, 25 г сливочного масла, молотая корица.

Груши вымыть, кожицу проколоть в нескольких местах, удалить плодоножки. Выложить фрукты в форму (узкими частями к центру).

В отдельной посуде нагреть сахар с 1 ст. ложкой воды примерно 1–1,5 мин при полной мощности («High»). Сахар должен раствориться и приобрести светло-коричневый оттенок. Груши полить карамелью и растопленным маслом, посыпать корицей, накрыть форму крышкой и прогреть при средней мощности («Medium») 9–12,5 мин. Готовому десерту дать отстояться 5 мин.

Шоколадно-грушевый десерт

2–3 порции: 300 г груш, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 50 г сахарной пудры, 20 г какао-порошка.

Выложить на дно посуды слой мелко нарезанных груш.

Отдельно взбить масло и сахарную пудру. Добавить яйцо и молоко, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао, вымесить тесто и уложить его ровным слоем на груши. Выпекать при полной мощности («High») около 2,5–3 мин. Затем вынуть из печи и отстаивать в форме 5 мин.

Груши, начиненные вареньем

4 порции: 4 груши, 4 ч. ложки варенья из красной смородины, 2

ст. ложки измельченных ядер орехов, 100 мл молока, 100 г печенья, 2 ч. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо (желток), 1 пакетик ванильного сахара, коньяк.

Смешать часть молока с крахмалом. В другой посуде смешать оставшееся молоко, масло, сахар и прогреть при полной мощности 45 с. В нагретую смесь влить, постоянно помешивая, молоко с крахмалом. Образовавшуюся массу нагреть до кипения за 1 мин при полной мощности, периодически перемешивая. Затем добавить яичный желток, растертый с ванильным сахаром, размешать, за 25 с нагреть до кипения и дать отстояться.

Вымыть груши, разрезать пополам и удалить сердцевины. Углубления заполнить вареньем. Взять форму для запекания, на дно покрошить печенье, сбрызнуть его коньяком. Половинки груш выложить на печенье срезами вниз. Залить сверху груши кремовой массой, обсыпать орехами и прогреть в печи при полной мощности 1–1,5 мин. Во время прогрева форму повернуть один-два раза на 180°.

Груши, запеченные с творогом

4 порции: 300 г груш, 300 г творога, 1 лимон, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 40 г крахмала, 25 г миндаля, ванилин по вкусу, соль.

Лимон вымыть горячей водой, натереть цедру и выжать сок. В посуде довести до кипения 25 г сливочного масла вместе с сахаром, затем добавить яичные желтки, ванилин, крахмал и цедру лимона. После этого постепенно добавить творог и лимонный сок. Отдельно взбить яичные белки с солью в густую пену и осторожно ввести в творожную массу.

Форму для запекания смазать маслом и выложить в нее массу. Груши очистить, нарезать небольшими дольками (можно использовать консервированные) и выложить сверху.

Посыпать нарезанным миндалем и кусочками оставшегося масла. Форму накрыть крышкой или специальной фольгой и запекать в течение 4–5 мин при средней мощности, а затем еще около 3–5 мин при полной мощности. Выдержать запеканку в форме 5 мин для отстаивания.

Груши в красном вине

2 порции: 2 твердые, но спелые желтые груши, ½ ч. ложки крахмала, 120 мл некрепкого красного вина, 2 ст. ложки вишневого

ликера, 1 щепотка корицы.

Груши очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевины, соцветия и плодоножки.

В кастрюле довести до кипения смесь красного вина и вишневого ликера с корицей за 1,5–2 мин при полной мощности. Положить в нее груши разрезом вниз и прогревать, закрыв фольгой, 3 мин при полной мощности, при этом через 1,5 мин фрукты перевернуть. Груши вынуть.

Разведенный несколькими каплями воды крахмал ввести в винный маринад. Варить 2–2,5 мин при полной мощности, при этом каждые 30 с перемешивать.

Груши нарезать дольками, не разъединяя их у основания, и положить на десертные тарелки. Полить винным соусом.

Клубничный десерт

3–4 порции: 300 г клубники, 1 яичный желток, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, 2 ч. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сахарной пудры, ванильный сахар.

В молоко добавить 20 г масла и сахар, прогреть при полной мощности («High») в течение 40 с (молоко должно закипеть).

Крахмал развести 2 ст. ложками холодной воды; помешивая, влить в молоко. Прогреть при полной мощности в течение 1 мин, периодически помешивая.

Яичный желток растереть с ванильным сахаром, ввести в молочную смесь, размешать и прогреть при полной мощности в течение 23 с (не кипятить). Дать отстояться.

Оставшееся масло растопить в форме для выпечки (30 с при полной мощности), положить клубнику, посыпать ее сахарной пудрой и залить отстоявшимся кремом. Запекать при средней мощности («Medium») 7–9 мин.

Десерт из кураги

4–5 порций: 100 г кураги, 2 стакана апельсинового сока, 100 г желатина, 1½ стакана йогурта или кефира, сахарная пудра или жидкий мед по вкусу, взбитые сливки или крем по вкусу, миндаль.

В кастрюлю влить 1,5 стакана апельсинового сока и положить курагу. Накрыть крышкой и варить 2,5–4 мин при средней мощности. Дать остыть. В 50 мл апельсинового сока замочить желатин. Когда желатин впитает жидкость, растопить его при средней мощности в течение 30–40 с. Не доводить жидкость до

кипения.

Разваренные абрикосы с соком взбить в однородное пюре (лучше в миксере), добавить сахарную пудру, сахар или мед. Добавить растворенный желатин и продолжать взбивать (30 с в миксере) до однородной массы. Добавить йогурт и продолжать взбивать миксером или вручную. Разложить десерт в порционные креманки или на одно большое блюдо. Украсить взбитыми сливками или кремом и миндалем.

Персиковый десерт

3 порции: 3 крупных персика, 250 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки малинового варенья или свежей малины.

Апельсиновый сок смешать с сахаром и прогреть смесь в течение 1,5–2,5 мин при полной мощности («High») (смесь должна закипеть).

Персики вымыть, обсушить и, удалив косточки, нарезать дольками. Опустить дольки в горячий сок. Прогреть при полной мощности 2,5–4 мин.

Выложить десерт на тарелки или в креманки, полить горячим соком и вареньем (или выложить сверху свежие ягоды).

Десерт можно подавать и горячим, и холодным.

Тоффи из персиков и миндаля

2 банки (по 400 г) консервированных персиков, 30 г сливочного масла.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 40 г сахарной пудры, 50 г взбитых сливок, 1 ст. ложка муки, 35 г миндальных хлопьев или измельченного миндаля.

Сливочным маслом смазать форму для выпекания в микроволновой печи. Персики подсушить и уложить в форму срезанной частью вниз.

Соус: растопить сливочное масло, добавить сахарную пудру, сливки, муку, миндаль, перемешать и поставить в печь на 2–3,5 мин при полной мощности.

> **Примечание**. Вместо персиков можно использовать груши, яблоки или колечки ананаса, свежие или консервированные.

Залить персики соусом и запекать при мощности выше

средней («Medium high») в течение 3,5–5 мин, пока соус не приобретет насыщенный цвет.

Подавать со взбитыми сливками или ванильным мороженым, предварительно немного охладив.

Десерт из ревеня

2 порции: 400 г ревеня, 5 ст. ложек сахара.

Ревень очистить и нарезать на кусочки, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Прогревать под крышкой 3–4 мин при полной мощности, помешав один раз.

Десерт из слив с ванилином

2–4 порции: 400 г слив, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 2 ст. ложки лимонного сока.

Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Положить половинки слив в кастрюлю, посыпать обычным и ванильным сахаром, полить лимонным соком. Прогревать под крышкой при полной мощности примерно 2,5–3 мин. За это время перемешать один-два раза.

Десерт из смородины и вишни

2–4 порции: 250 г красной смородины, 200 г вишни, 50 г сахара, 30 г крахмала, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 палочка корицы, 200 г взбитых сливок.

Ягоды промыть, из вишни удалить косточки. Положить ягоды в кастрюльку, добавить обычный и ванильный сахар, 2–3 ст. ложки воды и корицы. Прогревать под крышкой при полной мощности 3,5–4 мин.

Развести крахмал 1–2 ст. ложками холодной воды. Вылить в ягодную массу, размешать и довести до кипения примерно за 1,5–2 мин при полной мощности. Как можно чаще перемешивать. Удалить корицу.

Охладить.

Разложить десерт в вазочки и украсить взбитыми сливками.

Десерт из яблок

2 порции: 350 г яблок, 2–3 ст. ложки сахара.

Яблоки очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Прогревать под крышкой 3–4 мин при полной мощности, помешав один раз за это время.

При желании можно украсить десерт взбитыми сливками, ванильным кремом или белками, взбитыми с сахаром.

Шведский десерт из яблок

2 порции: 300 г яблок, 40 г сливочного масла, 50 г сахара, 40 г тертого миндаля, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки сока лимона, цедра 1 лимона (цедру снять мелкой теркой).

Очистить яблоки, удалить сердцевины и мелко нарезать. В небольшом количестве воды растворить 1 ст. ложку сахара и вскипятить.

Затем засыпать в воду нарезанные яблоки и тушить в закрытой посуде при полной мощности («High») в течение 2–3 минут. Отдельно растереть желток с маслом и оставшимся сахаром. Добавить миндаль, муку, лимонный сок и цедру, а затем белок, взбитый с сахарной пудрой,— все взбить. Форму смазать маслом, выложить яблоки, залить сверху взбитой массой и готовить 7,5–8 мин при средней мощности («Medium»).

Десерт «Жар и холод»

1 порция: 250 г ягод или свежих фруктов, 1 ст. ложка сахара, 200 г мороженого, 1 рюмка ликера.

Ягоды или кусочки фруктов смешать с сахаром и прогревать под крышкой 3,5–4 мин при полной мощности («High»). Горячие ягоды выложить на мороженое, полить ликером и подавать.

Примечания. 1 Хорошо, чтобы сорт ликера соответствовал ягодам или фруктам (вишневый ликер к вишням и т.п.). Вместо ликера можно использовать коньяк, бренди, шерри. 2 Мороженое можно подать с горячим ванильным или шоколадным соусом.

Печеные яблоки

2 порции: 2 средних яблока, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, молотая корица по вкусу.

Яблоки вымыть и обработать одним из двух следующих способов: 1) разрезать пополам и удалить сердцевину; 2) срезать место крепления плодоножки и специальной выемкой удалить сердцевину так, чтобы яблоко осталось целым.

Положить половинки яблок или целые яблоки на блюдо, вылить на блюдо 2–3 ст. ложки воды. В углубления, образовавшиеся после удаления сердцевины, положить масло. Посыпать сахаром и корицей. Накрыть пергаментом. Запекать при средней мощности около 3–4,5 мин до мягкости (время запекания зависит от сорта яблок). Накрыть фольгой и дать отстояться 5 мин.

Быстро запеченное яблоко

1 порция: 1 яблоко, ванильный йогурт, корица и изюм по вкусу.

Очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалить сердцевину с семенами, завернуть его в пластиковый мешочек и 1,5 мин прогревать в микроволновой печи при полной мощности. Остудить, полить охлажденным ванильным йогуртом, посыпать корицей и изюмом.

Печеные яблоки с брусникой

2 порции: 2 средних яблока, 2 ч. ложки свежей или моченой брусники, 1 ст. ложка сахара или меда, молотая корица.

Яблоки вымыть, обсушить, разрезать пополам и аккуратно удалить сердцевину. Можно срезать место прикрепления плодоножки и удалить сердцевину, сохранив остальное яблоко целым.

Подготовленные яблоки начинить смесью брусники и сахара (или меда), посыпать корицей, накрыть пергаментом и запечь при средней мощности («Medium») в течение 2,5–4 мин (чем тверже яблоко, тем больше время приготовления). Готовый десерт накрыть фольгой и выдержать 3,5 мин при той же мощности.

Печеные яблоки с мороженым

2–4 порции: 2 средних яблока, 2 яичных белка, 80 г сахара, мороженое, 1 палочка корицы, гвоздика, цедра 1 лимона.

Смешать 100 мл воды, 40 г сахара, корицу, лимонную цедру и гвоздику (по вкусу) и сварить сироп (2,5–4 мин при полной

мощности — «High»).

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Положить фрукты в сироп, закрыть посуду крышкой, варить 1–2 мин при полной мощности. Затем яблоки остудить, начинить мороженым, а сверху выложить белки, взбитые в крутую пену с оставшимся сахаром. Выложить яблоки на блюдо и прогреть при полной мощности 23–25 с.

Десерт подавать горячим.

Суфле из яблок

2 порции: 2 яблока, 25 г сливочного масла, 40 г печенья, 50 г сахарной пудры, 50 мл молока, корица.

Яблоки очистить, удалить сердцевины и нарезать на кусочки. Отдельно покрошить печенье. Смазать маслом форму, уложить в несколько слоев яблоки. Каждый слой яблок посыпать печеньем, сахарной пудрой, корицей и полить растопленным маслом. Закрыть форму крышкой и выпекать 1–2 мин при полной мощности («High»). Отдельно взбить яйцо с молоком и залить взбитой смесью яблоки. Печь еще 1–2 мин без крышки. Посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

4 порции: 4 крупных яблока, 150 г творога, 4 ст. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца (желтки), 1 ст. ложка манной крупы, 2 ч. ложки сливочного масла.

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное, масло. С яблок острым ножом срезать верхушку, удалить сердцевины так, чтобы не нарушить целостность стенок. Заполнить смесью, уложить на блюдо отверстием кверху, накрыть пергаментом и запечь при полной мощности 2–2,5 мин. Дать отстояться 5 мин, посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, запеченные с изюмом и повидлом

4 порции: 4 яблока, 100 г изюма, 2 ст. ложки повидла, 25 г сливочного масла.

Вымыть яблоки, удалить сердцевины, в каждом яблоке сделать неглубокую выемку. Положить яблоки в отдельные

блюдца или на одно плоское блюдо.

Смешать изюм, масло и повидло и наполнить этой смесью углубления в яблоках. Влить по 1 ст. ложке воды в каждое блюдце. Плотно накрыть жиронепроницаемой бумагой. Поставить блюдо на решетку или вращающийся поддон и запекать в течение 5–8 мин при мощности выше средней («Medium high»), пока яблоки не станут мягкими. Проверить готовность яблок ножом.

> **Примечание**. Для начинки также можно использовать нарезанные сухофрукты, орехи и мед. В блюдца вместо воды можно налить немного фруктового сока.

Яблоки по-болгарски

2 порции: 2 средних яблока, 1 ч. ложка рубленых орехов, 1 ч. ложка изюма, 2 ст. ложки заварного ванильного крема, 50 г красного вина, 1 ч. ложка смородинового варенья, печенье.

Обработанные яблоки начинить смесью крема с орехами и изюмом, сбрызнуть вином и запекать под крышкой 4–6 мин при полной мощности.

Готовые яблоки положить на печенье и украсить вареньем.

«Пьяные» яблоки по-тирольски

4 порции: 4 больших яблока, 50 мл шнапса (яблочного или персикового), 60 г изюма без косточек, 1 ст. ложка лимонного сока, 60 г сахарного песка, ч. ложки молотой корицы, 100 мл белого вина, взбитые сливки.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и выложить на блюдо так, чтобы они не соприкасались. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

Замочить изюм в шнапсе.

При мощности ниже средней («Medium low») разогреть вино вместе с корицей и сахаром, пока смесь не закипит (около 8 мин).

Разделить замоченный изюм на 4 порции (сохранить шнапс) и наполнить им сердцевинки яблок. Полить яблоки половиной винного сиропа и оставшимся шнапсом. Закрыть фольгой и запекать при средней мощности 4,5–5 мин (пока яблоки не станут мягкими). За 2 мин до того, как вынуть яблоки из печи, добавить оставшийся сироп.

Подавать блюдо теплым, украсив взбитыми сливками.

Ягоды с бренди

4 порции: 500 г свежих или замороженных ягод, 1 нектарин, 1 персик, 3 ст. ложки бренди, 30 г сливочного масла, 3 ч. ложки сахара.

Смешать ягоды с мелко нарезанными нектарином и персиком. Добавить бренди, масло и сахар. Готовить при полной мощности («High») 3,5 мин. В середине приготовления один раз перемешать.

Орехи в сахаре со специями

2 стакана смеси орехов (кешью, пекан, грецкие орехи, фундук, миндаль), 1 ст. ложка сливочного масла, ¼ стакана коричневого сахара, ¼ стакана апельсинового сока, 1 ст. ложка молотой корицы, ¼ ч. ложки тертого мускатного ореха, ¼ ч. ложки молотого чеснока.

Сахар смешать с апельсиновым соком, маслом, специями и готовить сироп 2,5–3,5 мин при мощности ниже средней («Medium low»), постоянно помешивая. Затем все орехи соединить с сиропом и перемешать. Нагревать при той же мощности 15 мин, помешивая каждые 4 мин. Выложить ореховую смесь на большой противень, размазать и охладить в течение 10 мин.

Флан апельсиновый

6 порций: 1 кг апельсинов, 4 яйца (2 целых и 2 желтка), 125 г сахарного песка, 6 кусков сахара-рафинада, апельсиновая цедра по вкусу.

С апельсинов срезать корку, приготовить сок (лучше в кухонном процессоре) и взять 400 мл. Сок не процеживать, он должен быть с мякотью. На обыкновенной плите подогреть сок с сахарным песком и коркой с 1 апельсина. Сахар-рафинад положить в чашку, полить 1 ст. ложкой воды и поставить в микроволновую печь на 1,5–2 мин при полной мощности («High»). Помешать за это время один-два раза. Когда образуется карамель, налить ее понемногу в 6 формочек. Смешать 2 яйца с 2 желтками. Когда сок закипит, удалить из него цедру, снять с огня и тонкой струйкой влить яйца, непрерывно взбивая. Формочки поставить в плоскую кастрюлю с водой, налить в них смесь сока с яйцами, накрыть и поставить в микроволновую печь на 17 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Флан кокосовый

6 порций: 500 мл молока, 100 г кокосовой стружки, 3 яйца, 30 г кукурузной муки или картофельного крахмала, 100 г сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 20 кусков сахара-рафинада.

Вскипятить молоко с сахарной пудрой, ванильным сахаром и кокосовой стружкой. Оставить 1 ст. ложку стружки для украшения. Кукурузную муку взбить с 1 яйцом, добавить остальные яйца и, непрерывно взбивая, доливать постепенно молочную смесь. Приготовить карамель из сахара-рафинада и 3 ст. ложек воды в течение 3,5–4 мин при мощности выше средней («Medium high»). Перемешать 3–4 раза за это время. Карамель налить в формочки или одну форму, поставить формочки на водяную баню и налить в них приготовленную смесь. Запекать в течение 17–24 мин при мощности выше средней. Когда флан будет готов, остудить его и поставить в холодильник. Подавать в формочках или выложить на тарелки. Сверху посыпать кокосовой стружкой.

Королевский рисовый пудинг

4 порции: 125 г круглого риса, 4 яйца, 1¼ стакана молока, 1¼ стакана сливок, 4 ст. ложки сахара, 10 г сливочного масла, 75 г изюма, 100 г смеси глазированных фруктов, 1 стакан вишневой настойки, 300 г малины, 1 щепотка ванилина, 2 щепотки соли.

Изюм вымыть и вместе с глазированными фруктами 2–3 часа мариновать в вишневой настойке.

В кастрюле перемешать молоко и сливки со щепоткой соли, 2 ст. ложками сахара и рисом. Кастрюлю закрыть тарелкой и варить рис 6–7,5 мин при полной мощности, при этом через 3 мин перемешать. Затем варить рис в течение 22 мин при средней мощности, при этом два-три раза перемешать. На 5 мин оставить отстаиваться в печи.

Белки отделить от желтков. Желтки с оставшимся сахаром и ванилином растирать добела, пока сахар полностью не растворится. Белки с добавлением щепотки соли взбить в густую пену. С рисом смешать сначала изюм и глазированные фрукты, затем желтковую и после нее белковую пену.

В форме для пудингов растопить сливочное масло за 45 с при полной мощности и смазать им форму, которую затем заполнить рисовой смесью и, накрыв пергаментом, запекать 11–13 мин при средней мощности. На 5 мин оставить отстояться, затем, опрокинув форму, выложить пудинг.

Подавать к столу теплым или холодным, украсив малиной.

Творожный пудинг с грушами

4 порции: 300 г творога, 300 г груш (свежих или консервированных), 1 лимон, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 60 г сахара, 40 г крахмала, 25 г миндаля, ванилин и соль по вкусу.

Лимон вымыть горячей водой, очистить от цедры теркой, из мякоти выжать сок.

В кастрюле довести до кипения при полной мощности сливочное масло (25 г) с сахаром, добавить яичные желтки, ванилин, крахмал и цедру лимона. После этого постепенно добавить творог и лимонный сок.

Взбить яичные белки с солью в густую пену и осторожно ввести в творожную массу.

Форму для запекания смазать жиром и выложить в нее массу. Груши очистить, нарезать небольшими дольками и положить сверху. Посыпать нарезанным миндалем и кусочками оставшегося масла. Форму накрыть крышкой или специальной фольгой. Запекать 4,5–5 мин при средней мощности, а затем около 4–5 мин при полной мощности. Дать пудингу отстояться около 5 мин.

Этим способом можно приготовить пудинг с абрикосами.

Персиково-творожная запеканка

4 порции: 3 персика, 125 мл сухого белого вина, сок и натертая цедра ½ лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г сахара, 375 г диетического творога, 30 г манной крупы, 50 г изюма, 75 г крошки миндального ореха, 25 г сахарной пудры, 25 г сливочного масла.

Персики сбланшировать, очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить косточки. Вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, тушить 2 мин при полной мощности («High»). Вынуть 1 персик и нарезать его дольками.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с сахаром до кремообразного состояния.

Перемешать творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль и добавить к желткам. К полученной массе добавить белки, взбитые в крепкую пену. Смесь распределить поверх половинок персиков. Сверху положить персиковые дольки, посыпать смесью тертого миндаля, сахарной пудры и кусочками масла. Запекать при средней мощности

(«Medium») примерно 14 мин.

Яблочная шарлотка

4 порции: 500 г яблок, 200 г черствого белого хлеба, 2 яичных желтка, 1 яйцо, ¾ стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка корицы.

Взболтать с молоком яичные желтки. С хлеба срезать корку, мякиш нарезать тонкими ломтиками и замочить на 20–25 мин в желтково-молочной смеси.

Форму для запекания смазать маслом и обсыпать сухарями. Дно формы выложить замоченными ломтиками хлеба. На слой хлеба положить очищенные и мелко нарезанные яблоки, посыпать сахаром и корицей. Сверху положить оставшиеся ломтики хлеба, смазать их яйцом. Запекать при средней мощности 5–7 мин. Дать отстояться в форме 6–11 мин, украсить сахарной пудрой.

Подавать со сладким соусом или ванильным кремом.

Хлебный пудинг с вишнями

4 порции: 200 г зачерствевшего черного хлеба, 400 г обсушенных консервированных вишен, 50 г тертого плиточного шоколада, 4 яйца, 75 г сахара, 100 г молотых лесных орехов, ч. ложки ванилина, по 1 щепотке корицы, молотого имбиря и соли.

С черного хлеба срезать корку, мякиш мелко размолоть в миксере или через мясорубку, постепенно прибавляя шоколад.

Желтки растирать с сахаром и пряностями до тех пор, пока не растворится сахар.

Белки с солью взбить в густую пену и соединить с желтковой массой. Осторожно и постепенно ввести орехи и хлебно-шоколадную массу. Все хорошо перемешать.

Форму для запекания смазать жиром. Выложить в нее треть приготовленной массы, на нее половину вишен, затем опять треть массы, вторую половину вишен и закончить оставшейся частью массы.

Запекать 7,5–9 мин при полной мощности, затем на 5 мин оставить отстояться.

Вместо хлеба можно взять остатки зачерствевшего песочного пирога.

Шоколадный воздушный пирог с грушами

2–4 порции: 300 г груш, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 2 яйца, 50 г сахарной пудры, 20 г какао-порошка.

На дно формы для запекания положить равномерным слоем очищенные и мелко нарезанные груши.

Растереть масло с пудрой. Добавить яйца и молоко. Все взбить. Добавить муку и какао, размешать.

Залить этой смесью груши. Запекать при полной мощности 3–3,5 мин. Дать отстояться 5 мин.

Рождественский пудинг

4–6 порций: 70 г муки, 75 г молотых белых сухарей, 15 г порошка какао, 2 небольших яйца, 100 г околопочечного жира, 100 г размягченного коричневого сахара, 1½ ст. ложки темной патоки, 75 мл пива, 1 ст. молока, 1 апельсин, 300 г смеси кураги, изюма и чернослива (без косточек), 50 г рубленого миндаля, 1½ ч. ложки смеси молотых пряностей (корица, имбирь, гвоздика, кардамон, ваниль, мускатный орех).

Просеянную вместе с порошком какао муку смешать с сухарями, коричневым сахаром, мелко нарезанным околопочечным жиром, пряностями, промытым изюмом, промытыми и нарезанными курагой и черносливом, тертой цедрой апельсина, миндалем.

Слегка взбить яйца и смешать с пивом, патокой, молоком и отжатым из апельсина соком. Не взбивать. Добавить сухие ингредиенты и перемешать.

Разделить массу пополам и влить в две смазанные жиром формы (по 575 мл каждая). Накрыть пленкой, проколов или надрезав ее, чтобы она не поднималась в печи. Выпекать пудинги по одному при полной мощности («High») 4–5,5 мин, дать отстояться 5–6 мин и выложить, перевернув на тарелку.

Примечание. Пудинг можно хранить, завернув его в пленку или пергаментную бумагу, а затем в фольгу, в холодильнике, а перед подачей к столу подогревать. Для этого надо разрезать пудинг на порции, положить на сервировочные тарелки и подогревать 1–1,5 мин при полной мощности в зависимости от толщины куска.

Десерт с мороженым

В микроволновой печи можно приготовить оригинальный десерт с мороженым: на кусок бисквита или кекса положить

ложку твердого (охлажденного до –18°С) мороженого и прогревать при полной мощности примерно 40 с. За это время бисквит разогреется, а мороженое немного размягчится.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ

Выпечка в микроволновой печи давно получила общее признание, так как тесто в ней поднимается быстрее, чем в обычных условиях, и изделия получаются более воздушными и нежными. В печь можно ставить и замороженное тесто, а значит, его можно заготовить впрок и хранить в морозильном отделении холодильника или пользоваться готовым замороженным тестом. А это, конечно, очень удобно.

Не спешите разочаровываться, если у вас не сразу все получится. Пробуйте снова и снова, не забывая отмечать результаты в домашнем журнале, и постепенно к вам придет мастерство.

Наставления для начинающих

• Изделия из теста выпекают в специальных формах и другой посуде. Для изделий круглой формы используйте емкости с прямыми стенками, блюда — для суфле и закрытых пирогов, формочки — для оладий и т. п. Для прямоугольных изделий можно воспользоваться противнями и другими емкостями, подходящими для микроволновой печи. Помните только, что в микроволновых режимах категорически запрещается помещать в печь металлическую посуду.

• Для выпечки изделий из теста желательно обзавестись специальными жаропрочными формами и неметаллическими противнями, потому что из-за высокого содержания жира и сахара в тесте посуда может очень сильно нагреваться.

• Формы с прямыми стенками обеспечивают равномерное прогревание, они должны быть достаточно глубокими, поскольку тесто в микроволновой печи поднимается выше, чем обычно.

• Важно тщательно перемешивать сладкие продукты (особенно сахар) с другими составляющими. Нерастворившийся сахар (комочки, в первую очередь) может сгореть при выпечке. Особенно тщательно размешивайте сухие смеси (например, для песочных тортов и печенья).

• Чтобы выпечка получилась удачной, надо использовать ингредиенты одинаковой (комнатной) температуры, если это не противоречит рецепту.

• Приготовляя любое тесто, точно соблюдайте пропорцию всех продуктов, входящих в рецепт. Но если вы хотите увеличить или уменьшить количество продуктов, делать это можно только

пропорционально.

• Конечный результат заметно зависит от выбора соответствующего жира. Так, твердые жиры в брикетах берите для таких рецептов, как песочное печенье, а мягкие жиры — для нежного мягкого теста.

• Продукты с большим содержанием влаги получаются в микроволновой духовке лучше, чем сухие, так как влага способствует поглощению микроволн. Добавляйте немного жидкости, но не переусердствуйте. Помните, что вода замедляет приготовление. Протыкайте пироги с влажной начинкой (например, с капустой), чтобы образующийся внутри пар мог выходить наружу.

• Маленькие порции выпечки готовятся быстрее, чем большие. Для экономии времени нарежьте тесто на кусочки размерами до 5 см, чтобы микроволны доходили до центра куска со всех сторон. Для равномерного приготовления старайтесь, чтобы кусочки были примерно одинаковыми.

• При выпечке изделий неправильной формы больше времени требуется для прожаривания более толстых частей. Поэтому кладите куски более толстой стороной к внешнему краю блюда, где они получат большее количество энергии.

• Крупные изделия из теста обычно помещают на середину подставки, а небольшие (например, булочки или пирожки) ставят по кругу. Если подставка не вращается, по истечении половины времени приготовления форму надо повернуть на 180°.

• Время, требуемое для выпечки в микроволновой духовке, прямо пропорционально массе изделия. Поскольку продукт сам поглощает энергию, один пирожок готовится быстрее, чем большой пирог. Если энергия делится между большим количеством продуктов, приготовление требует большего времени.

• Форму для выпечки лучше не посыпать мукой или крошками, а смазать растительным маслом или слегка прогреть и смазать сливочным маслом. Можно также выстлать дно формы промасленной бумагой.

• Нельзя, заполнять форму взбитым тестом более чем наполовину. Из остатков теста можно выпечь мелкие изделия в небольших формочках.

• Заполненную форму не накрывают, лишь защищают выступающие детали выпечки (если они есть). Правда, если тесто очень плотное и для его приготовления нужно относительно большое время, то для ускорения процесса можно прикрыть тесто специальной пленкой или пергаментом.

• Ответственный момент при выпечке — выбор оптимальной

мощности. Для достижения наилучших результатов уровни мощности надо изменять. Обычно режим выбирают в зависимости от состава и консистенции теста. Плотное тесто, а также изделия с начинкой лучше всего выпекать при мощности выше средней («Medium high») и средней («Medium»). Низкие уровни используйте для фруктовых кексов, имбирных пряников и прямоугольных кексов. Изделия с фруктовой начинкой, пряники и изделия в форме буханок надо выпекать при мощности ниже средней.

• Если вы готовите пирог или кекс из сухого полуфабриката (сыпучей смеси), уменьшите время выпекания, указанное на упаковке, примерно в три-четыре раза и добавьте немного больше жидкости, чем рекомендуется инструкцией.

• Как определить, готов ли ваш пирог? Не ждите, когда на нем образуется румяная корочка. В микроволновке такого не случается никогда. Пироги, блины, кексы и другие изделия останутся бледными, но зато будут гораздо пышнее, чем приготовленные в духовке. О готовности вам придется судить по тому, отстает ли изделие от краев посуды. Можно воспользоваться и традиционным способом — проткнуть изделие лучиной, деревянной палочкой или ножом. Если они останутся чистыми, все в порядке. И не волнуйтесь, что начинка кажется вам слишком мягкой: пропекание продолжается еще некоторое время после того, как изделие извлечено из печи. Поэтому его вынимают, когда края уже дошли до готовности, а середина еще кажется сыроватой, и дают отстояться в форме 5–15 мин в зависимости от плотности.

• Не бойтесь открывать дверцу печи, чтобы проверить готовность изделия. В микроволновой печи тесто не опадает.

• Если вам не нравится непривычно бледная, неподрумяненная поверхность песочного пирога, бисквита или кекса, покройте ее глазурью, помадкой или намажьте джемом. Можно, например, взять 2–3 ст. ложки джема, разогреть его за 25–35 с при полной мощности и, не давая остыть джему, намазать им готовое изделие.

• Если вы не хотите варить помадку, равномерно распределите кусочки плиточного шоколада по поверхности готового бисквита или кекса и прогревайте его около 40 с при полной мощности, пока шоколад не размягчится, а потом, вынув изделие из печи, осторожно размажьте шоколад ножом или лопаточкой, смоченными в горячей воде. Получится и красиво, и вкусно.

• В общем, многое зависит не только от вашего умения, но и от вашей фантазии. Не бойтесь экспериментировать — и вы

станете настоящим кулинарным мастером.

Не забудем о пицце

Современный образ жизни не оставляет нам много свободного времени. Ритм нашей жизни постоянно ускоряется, поэтому нам все приходится делать быстрее, чем в прошлом, XX веке, это касается и приготовления пищи. Вот тут-то и приходит на выручку пицца, особенно в сочетании с микроволновой печью. Она годится и на завтрак, и на ужин, ею можно утолить голод в любое время суток, она нравится и взрослым, и детям, и популярность этого блюда не ослабевает с годами. Пицца великолепно хранится в замороженном состоянии, при необходимости размораживается в микроволновой печи в течение 2 мин, а затем около 5 мин готовится. В общем, пицца — практичное и вкусное блюдо.

Что касается начинок, все зависит только от вас. В простейшем случае это могут быть ломтики помидоров на лепешке из теста, посыпанные хлопьями сливочного масла и сбрызнутые майонезом. Но в вашей власти приготовить и богатую пиццу: здесь можно использовать и дары моря, и ломтики салями, и грибы, и разные виды зелени, и все это прикрыть нежными кружевами сыра, полить майонезом, усыпать оливками… Слово за вами!

Основная рецептура теста для пиццы

Тесто можно брать любое, но лучше всего пресное.

Вариант 1: 2 тонких стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны.

Вариант 2: 200 г муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана теплого молока, 15 г дрожжей, щепотка соли.

Замесить тесто, раскатать его в лепешку толщиной 5–7 мм, положить лепешку на противень, покрыть начинкой, сверху положить натертый сыр, зелень, майонез.

Выпекать при полной мощности в течение 5–7 мин.

Пицца «Маргарита»

Для теста: 150 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 щепотка соли.

Для начинки: филе 8 килек, 150 г сыра моцарелла, 4 ст. ложки тертого сыра пармезан, 400 г протертых консервированных помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ пучка базилика.

Сахар и дрожжи развести в теплой (36–37°С) воде и оставить на 10 мин для брожения.

В кастрюлю просеять муку, добавить оливковое масло, щепотку соли и дрожжевой раствор. Вымесить гладкое тесто и, накрыв полотенцем, поставить в теплое место подниматься на 30 мин. Руками, обсыпанными мукой, хорошо вымесить тесто и разделить его на две части. Снова дать подняться в течение 10 мин, затем на обсыпанной мукой доске раскатать из него две высокие лепешки диаметром около 24 см.

Лепешки уложить в две круглые формы для выпечки диаметром 20 см и поочередно выпекать 2,5–3,5 мин при полной мощности («High»), при этом два раза повернуть форму на 180°.

Кильки разрезать вдоль пополам, сполоснуть и обсушить. Базилик вымыть, обсушить и листики крупно порубить. Сыр моцарелла обсушить и нарезать на 10–12 ломтиков.

Лепешки намазать протертыми помидорами, посолить и сбрызнуть половиной оливкового масла. Сверху уложить кильки, базилик и сыр моцарелла. Сбрызнуть оставшимся маслом. Посыпать тертым пармезанским сыром. Выпекать поочередно в течение 6–8 мин при полной мощности.

Вместо килек для начинки можно использовать анчоусы.

Пицца с грибами

Для теста: 150 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 щепотка соли.

Для начинки: 200 г вареных шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. ложка маслин без косточек, 2 стручка зеленого сладкого перца, 300 г помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, 100 г тертого сыра пармезан, молотый черный перец по вкусу.

Испечь две лепешки, как описано выше.

Шампиньоны нарезать кусочками, лук — колечками, помидоры — кружочками, перец — колечками, маслины — пополам. Лепешки сбрызнуть маслом, уложить на них лук, маслины и шампиньоны. Посыпать молотым перцем, сбрызнуть маслом, а сверху уложить колечки перца и посыпать тертым сыром.

Выпекать пиццу поочередно — каждую в течение 6–8 мин при полной мощности («High»).

Пицца с колбасой

Для теста: 150 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 щепотка соли.

Для начинки: 150 г колбасы (вареной, сервелата или салями), 300 г помидоров, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г тертого сыра, по 1 ст. ложке нарезанной зелени петрушки и укропа.

Испечь две лепешки, как описано выше для пиццы «Маргарита».

Колбасу нарезать кубиками, помидоры — кружочками. На лепешки намазать масло, уложить кружочки помидоров, кубики колбасы и посыпать сверху зеленью и сыром.

Выпекать пиццу поочередно — каждую в течение 6–8 мин при полной мощности («High»).

Вместо колбасы для начинки можно использовать ветчину.

Высший пилотаж — пироги

Наставления для начинающих

• Помните — очень важно соблюдать режим приготовления, так как передержанные пироги получаются сухими и твердыми. Кроме того, тесто, содержащее много жира и сахара, при значительном превышении рекомендуемого времени выпекания может даже воспламениться.

• Остывший пирог можно разогреть, разделив на порции, при полной мощности. Время подогревания определите из расчета 23 с на каждую порцию.

Несладкие пироги

Пирог с мясом

Для теста: 300 г муки, 150 г сливочного масла, 150 мл воды, 1 ч. ложка сахара, ч. ложки соли.

Для начинки: 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 50 г черствого белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Приготовить рубленое слоеное тесто. Муку просеять на доску. Масло нарезать маленькими кусочками, положить на муку и порубить ножом. Соль и сахар растворить в воде и соединить с рубленой массой. Перемешивать с помощью ножа, пока тесто не станет однородным. Готовое тесто положить в холодильник на несколько часов (можно на сутки). Раскатать тесто в лепешку.

Приготовить начинку. С хлеба срезать корку, мякиш размочить в воде, отжать и раскрошить. Смешать его с фаршем, добавить сырое яйцо, томатный соус, хрен и горчицу и тщательно перемешать.

Форму для выпечки выстлать промасленной бумагой, положить лепешку из теста, сформовать бортики. Выложить начинку, посыпать ее сыром и сухарями. Поверхность пирога выровнять.

Выпекать при низкой мощности («Low») примерно 15 мин. Обязательно проверить готовность. Дать отстояться в форме 10–15 мин, а затем вынуть пирог.

Пирог с сыром

Для теста: 500 г муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки соды, ½ ч. ложки соли.

Для начинки: 400 г сыра мягких сортов, 40 г сливочного масла, 2 яичных желтка.

Для смазывания: 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 яйцо.

Приготовить пресное тесто. Муку просеять на доску так, чтобы образовался холмик. В вершине холмика сделать углубление, положить в него сметану, маргарин, соль, сахар, соду, яйца и быстро замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и поставить на холод на 30–40 мин. После этого разделить тесто на две неравные части (одна должна быть примерно вдвое меньше другой) и раскатать их в круглые лепешки.

Приготовить начинку: сыр растереть деревянной ложкой и смешать с маслом и желтками в однородную массу.

Форму смазать маслом, выложить в нее более толстую лепешку, промазать ее маслом, положить начинку. Тонкую лепешку также намазать маслом и положить ее смазанной стороной на начинку. Защипнуть края. Верх пирога смазать взбитым яйцом. Выпекать при полной мощности 2,5–3 мин, проткнуть пирог в нескольких местах и выпекать еще 2–2,5 мин

при той же мощности.

Готовый пирог подавать горячим.

Рыбный пирог

Для теста: 300 г муки, 140 г сливочного масла, 200 мл воды, ¼ ч. ложки соли.

Для начинки: 350 г отварного рыбного филе, 100 г копченого сала, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Для смазывания: 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Приготовить рубленое слоеное тесто (как для пирога с мясом), разделить его на две неравные части и раскатать их в лепешки.

Для начинки мелко нарезать рыбное филе, сало и лук, посолить, поперчить и перемешать.

В форму для выпечки положить промасленную бумагу, а на нее — более толстую лепешку. Положить начинку, прикрыть тонкой лепешкой, края защипнуть. Смазать пирог взбитым яйцом, проткнуть вилкой в нескольких местах. Выпекать при средней мощности («Medium») в течение 5–7 мин, а затем при полной мощности еще 2–2,5 мин. Готовый пирог смазать сливочным маслом, накрыть салфеткой и дать ему отстояться.

Сладкие пироги

Пирог из бананового теста

1 стакан муки, 4 банана, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 2 ст. ложки грецких орехов (молотых), 1 пакетик пекарского порошка, 2 ст. ложки воды, соль по вкусу.

Растереть масло вместе с сахарной пудрой п однородную массу добела, постепенно добавляя взбитые яйца. Затем прибавить теплую воду, муку и пекарский порошок. Бананы очистить, хорошенько размять и добавить в тесто, смешать с молотыми грецкими орехами.

Форму для выпечки смазать маслом и выложить в нее тесто. Выпекать при мощности выше средней («Medium high») около 15 мин. Оставить на 5 мин в форме, а затем выложить на блюдо. Готовый пирог можно посыпать сахарной пудрой.

Пирог с бананами и сливами

150 г пшеничной муки (1 стакан), 50 г крахмала (2 ст. ложки), 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара (чуть больше ½ стакана), 2 яйца, 2 ч. ложки с верхом разрыхлителя (пекарского порошка), на кончике ножа ванилина, 1 щепотка молотой корицы, 1 щепотка молотой гвоздики, 50 г консервированных имбирных слив в сиропе, 200 г бананов, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка рома.

В глубокой посуде миксером взбить в пену сливочное масло или маргарин с сахаром, ванилином, корицей и молотой гвоздикой. Продолжая взбивать, добавить яйца. В массу просеять крахмал, муку и разрыхлитель и все осторожно, но тщательно перемешать.

Сливы обсушить и очень мелко нарезать. Бананы сначала разрезать вдоль пополам, затем — кубиками и смешать с лимонным соком и ромом. Добавить к ним имбирь и все перемешать с тестом.

Форму смазать маслом и заполнить тестом. Выпекать пирог 22–25 мин при мощности ниже средней («Medium low»). Обязательно проверить его готовность с помощью деревянной зубочистки. Готовый пирог на 2–3 мин оставить в форме, затем выложить и поставить охлаждаться на решетку.

При желании еще немного теплый пирог можно посыпать сахарной пудрой.

Пирог с лимоном

1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан сахарной пудры, 200 г сливочного масла, 2 лимона, стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Половину указанного в рецепте сливочного масла порубить и перемешать с мукой. Затем добавить сахар, соль и влить воду. Быстро замесить эластичное тесто, придать ему шаровидную форму, обернуть пленкой и дать постоять 2 мин в холодильнике. Размять шар руками в плоскую лепешку, сложить вчетверо и еще раз раскатать. Уложить в смазанную маслом круглую форму диаметром примерно 25 см. Выпекать при мощности выше средней («Medium high») 11–13 мин.

Яйца растереть с сахарной пудрой, добавить оставшееся масло, лимонный сок, молотую цедру одного лимона и взбить миксером. Смесь вылить на поверхность пирога и выпекать еще 1,5–2,5 мин при той же мощности. Дать постоять в форме 4–5 мин, а затем выложить на решетку для полного остывания.

Пирог «Персик»

2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 4 персика, 1 стакан сахара, 3 яйца, орехи по вкусу.

Сливочное масло порубить, перемешать с сахаром, добавить взбитые яйца, мелко нарезанные персики и дробленые ядра орехов. Хорошо перемешать. В конце добавить просеянную муку. Получившееся тесто взбить миксером.

Форму для выпечки застелить пергаментом. Выпекать пирог при мощности ниже средней («Medium high») 12–15 мин.

Яблочный пирог

Для теста: ½ стакана муки, 150 г маргарина, ½ стакана сахара, 3 яйца, ½ ч. ложки соды, 3 ст. ложки молока, 1 пакетик ванильного сахара.

Для начинки: 5–6 яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, 3–4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки молотой корицы, мускатный орех.

Растереть маргарин с сахаром, добавить взбитые яйца, соду, ванильный сахар и молоко. Затем всыпать муку, тщательно перемешать и сразу же вылить в форму, предварительно выложенную пергаментом. Выпекать при полной мощности («High») 4–5,5 мин.

Приготовить начинку: яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевины и нарезать дольками. Добавить сахар, муку, лимонный сок и корицу и выложить на испеченный корж. Посыпать молотым мускатным орехом.

Поставить пирог в печь и выпекать при полной мощности еще 6,5 мин.

Французский яблочный пирог

Для теста: ½ стакана муки, 3 яйца, 150 г маргарина, ½ стакана сахара, 3 ст. ложки молока, 1 пакетик ванильного сахара, ½ ч. ложки пищевой соды.

Для начинки: 5–6 яблок, 3–4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки молотой корицы.

Для посыпки: ½ стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ¼ стакана сахара, молотый мускатный орех по вкусу.

Растереть добела маргарин с сахаром, добавить взбитые яйца, прибавить сок, ванильный сахар и молоко. Затем небольшими

порциями всыпать муку и сразу же, тщательно перемешивая, вылить в прямоугольную форму размером 18 × 10 см или круглую диаметром 23–25 см. Форму предварительно выложить пергаментной бумагой. Выпекать при полной мощности («High») 4– 4,5 мин.

Приготовить начинку. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевины и нарезать дольками. Смешать яблоки с сахаром, мукой, лимонным соком и корицей и выложить на испеченный корж. Для посыпки смешать все компоненты и равномерно покрыть пирог этой смесью. Поставить пирог в печь и выпекать при полной мощности 6,5 мин.

Слоеный яблочный пирог

Для теста: 1 стакан муки, 100 г маргарина, 5 ст. ложек воды, ½ ч. ложки крахмала, ½ ч. ложки соли.

Для начинки: 5 яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки корицы.

Для посыпки: 50 г сливочного масла, ½ стакана муки, стакана сахара, ½ ч. ложки тертого мускатного ореха.

Приготовить рубленое слоеное тесто (как для пирога с мясом), раскатать его в лепешку толщиной 4–5 мм, выложить на блюдо, проколоть в нескольких местах вилкой, сформовать бортики.

Для начинки яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать небольшими кубиками. Добавить сахар, муку, лимонный сок, корицу и перемешать.

Выложить начинку на тесто, покрыть ровным слоем посыпки, приготовленной из масла, нарубленного с мукой и сахаром и смешанного с мускатным орехом. Выпекать на блюде в течение 6–6,5 мин при полной мощности.

Песочный пирог с ягодами

Для теста: 300 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 100 г сахара, 1 ч. ложка соды.

Для начинки: 100 г ягод: черники, брусники, смородины или др.

Для сметанного крема: 200 г жидкой сметаны или простокваши, 1 яйцо, 50 г сахара, 2 ч. ложки ванилина.

Приготовить песочное тесто. Для этого масло тщательно растереть с сахаром в однородную массу. Добавить яйцо и продолжать растирать до полного растворения кристаллов

сахара.

Ввести соду, нейтрализованную уксусом.

Засыпать муку и быстро замесить тесто.

Раскатать его в круглый пласт и уложить в смазанную жиром форму диаметром около 25 см. Наколоть вилкой, накрыть двойным слоем пергамента и выпекать 4,5–6 мин при полной мощности («High»).

Ягоды перебрать, промыть и обсушить.

Песочный корж посыпать 2–3 ст. ложками молотых сухарей, чтобы они впитывали ягодный сок и не давали отсыреть тесту. Потом на корж выложить ягоды.

Взбить сметану с яйцом, сахаром и ванилином и залить взбитой смесью ягоды.

Выпекать при полной мощности 7,5–9 мин. Проверить готовность спичкой. Дать отстояться.

Песочный пирог с кремом

Для теста: 1 стакан муки, 3 ст. ложки сахара, 125 г сливочного масла, ½ стакана воды, соль по вкусу.

Для крема: 2 стакана молока, 4 яйца, ½ стакана сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, молотый мускатный орех по вкусу.

Масло порубить, смешать с мукой, сахаром, солью. Добавить яичный желток и воду. Смешать, чтобы образовалась однородная масса. Получившееся тесто поставить на 1 ч в холодильник.

Затем выложить тесто на противень, сформовать бортики, смазать яичным белком. Поставить в холодильник на время приготовления крема.

Приготовить крем. Нагревать молоко (2 мин) при полной мощности («High»), не доводя до кипения. Смешать взбитые яйца, сахар и ваниль; тщательно перемешивать, постепенно добавляя в эту смесь молоко.

Осторожно ложкой выложить крем в форму из теста. Посыпать мускатным орехом.

Выпекать на нижнем ярусе 19–20 мин при мощности ниже средней («Medium low»).

Шотландский пирог с кремом

Для теста: 1½ стакана муки, 4 яйца (желтки), 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 1 стакан (не очень полный)

измельченных орехов, 1 пакетик пекарского порошка.

Для крема: 4 яичных белка, ½ стакана сахарной пудры, 2 ст. ложки какао-порошка, 1 лимон.

Желтки растереть с сахаром добела, добавить масло и орехи (часть орехов оставить для оформления), всыпать пекарский порошок и замесить тесто. Разделить тесто на три части, раскатать в пласт, уложить в форму и выпекать каждый слой по 4–6,5 мин при полной мощности.

Приготовить крем. Белки взбить, добавляя лимонный сок и постепенно всыпая смешанную с какао сахарную пудру.

Остывшие лепешки смазать кремом и соединить, сверху пирог украсить кремом и орехами.

Пирог к чаю

1⅔ стакана муки, 1 стакан (не полный) сахара, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, ¾ стакана молока, 1 пакетик ванильного сахара, ½ пакетика пекарского порошка, соль по вкусу.

Масло порубить, добавить молоко, сахар, яйца и хорошо взбить. Затем добавить муку, пекарский порошок, ванильный сахар и перемешать до получения однородной массы. Выложить тесто в смазанную маслом форму для пирога и накрыть бумажным полотенцем. Выпекать при средней мощности («Medium») 6,5–8 мин. Оставить в форме на 15 мин для отстаивания.

Печенье, коврижка, пряники

Лимонное печенье

200 г муки, 300 г сахара, 5 яичных белков, 1 лимон.

Из лимона выжать сок, добавить к нему белки и взбить их в крутую пену, постепенно вводя сахар. Затем всыпать муку и тертую цедру с четвертинки лимона. Еще раз все взбить.

На неметаллический противень положить промасленную бумагу и выложить на нее тесто (столовой или чайной ложкой).

Выпекать при мощности выше средней («Medium high») в течение 1,5 мин.

Анисовое печенье

1 стакан пшеничной муки, ¾ стакана сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки теплой воды, 1 г семян аниса.

Взбить яйца с сахаром. Продолжать взбивать, добавляя постепенно муку и воду. Противень или блюдо смазать маслом или застелить жиронепроницаемой бумагой и с помощью кондитерского шприца или ложечки отсадить круглые лепешки. На поверхность каждой лепешки положить 3–5 зернышек аниса.

Поставить противень в теплое сухое место. Когда на поверхности печенья образуется сухая корочка, выпекать его 1,5–2,5 мин при полной мощности («High»).

Печенье должно оставаться белым. Остывшее печенье можно попарно склеить повидлом или джемом.

По этому рецепту можно приготовить печенье с тмином или маком.

Песочное печенье

150 г обычной непросеянной муки, 50 г молотой манки, 100 г сливочного масла или маргарина, 50 г фруктового сахара.

Соединить муку с манкой и растереть с маслом. Проверив, нет ли в сахаре комков, тщательно вмешать его в смесь. Сформовать тесто в виде шара и месить до получения однородной массы.

На листе бумаги с покрытием от пригорания или на жиронепроницаемой бумаге придать тесту форму круглого коржа диаметром 20,5 см. С помощью вилки подровнять края и хорошо наколоть его. Положить лист на плоское блюдо.

Выпекать при полной мощности (800–850 Вт) в течение 3–5 мин. Печенье в центре будет еще мягким. Немедленно нарезать корж от центра к краям на 8 кусков и дать охладиться 5 мин. Осторожно переложить куски на решетку и дать остыть.

После остывания печенье становится хрустящим.

Греческое печенье

450 г муки, 150 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 1 яйцо, ванильный сахар, 1 ст. ложка коньяка, 150 г молотых и поджаренных лесных орехов, ½ ч. ложки соды.

Перемешать масло и 100 г сахарной пудры, добавить яйцо (лучше только желток), ванильный сахар, коньяк и взбить. Орехи, соду и муку смешать и соединить со взбитой массой. Тесто раскатать в шарики и вылепить из них толстенькие полумесяцы.

Выпекать при мощности выше средней («Medium high») около 15 мин. Еще горячее печенье посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Курабье

500 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 50 г жидкого меда, ⅔ стакана молока, 8 бутонов гвоздики, 1 ч. ложка молотой лимонной цедры, 3 капсулы кардамона, 1 пакетик ванильного сахара.

Размягченное сливочное масло растереть до пенообразного состояния, добавить сахарную пудру, мед, молотые пряности и вновь растереть в однородную массу. Затем все развести в молоке, взбить и замесить на этой основе тесто. Тесто поставить на 10–15 мин в холодильник, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать тонким стаканом круглое печенье и выпечь его на сухом листе в течение 5 мин при средней мощности («Medium»).

После выпечки дать слегка остыть. Еще теплое печенье посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром или ванилином.

Иногда курабье глазируют сверху постным сахаром, смешанным с кислым фруктовым соком — гранатовым или лимонным.

Печенье из ржаной муки

2 стакана ржаной муки мелкого помола, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки питьевой соды.

Отбить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подливая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положить соду, предварительно смешанную с небольшим количеством муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто.

Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специальной выемкой кружочки, звездочки и т. п.

Уложить печенье на противень и выпекать при полной мощности («High») 5–7 мин.

Коржики

2 стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, ⅔ стакана сметаны, ½ ч. ложки соды, соль.

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло, и замесить тесто.

Полученное тесто раскатать слоем толщиной примерно 5 мм и круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их взбитым яйцом, сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать при полной мощности («High») в течение 4–5 мин.

Батуринские коржики

450 г муки, 3 сваренных вкрутую яйца (желтки), 2 сырых яйца (желтки), 200 г очищенных орехов (фундука или миндаля), 100 г сметаны, 80 г сахара, 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки белого сухого вина.

Вареные желтки растереть с сырыми, добавить сметану, масло, сахар, вино и тщательно растереть в однородную массу. Затем постепенно прибавить муку и натертые орехи и еще раз тщательно растереть.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, стаканом вырезать круглые коржики, положить на смазанный маслом лист, смазать желтком, посыпать сахаром с орехами, наколоть вилкой (но не насквозь) и выпекать при средней мощности («Medium») 12 мин.

Коврижка

350–400 г муки, 2 яйца, 150 г сахара, 1 стакан жидкого меда, ½ ч. ложки молотой корицы.

Пережечь 3 ст. ложки сахара, добавить ½ стакана горячей воды, размешать (до растворения жженки) и остудить.

Взбить яйца с сахаром, добавить жженку и все остальные составляющие. Форму смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать при средней мощности («Medium») 20–30 мин.

Миндальная коврижка

2 стакана муки, ½ стакана сахара, 150 г жидкого меда, 1 яйцо, ½ ч. ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

Отбить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто веселкой в течение 5–10 мин.

Чтобы тесто для коврижки получилось темным, в него надо добавить жженку; для этого 1–2 куска сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 1,5–2 ст. ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом.

Тесто выложить на противень, посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в печь при средней мощности («Medium») на 8–9 мин. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

Имбирный пряник

225 г муки, 175 г сливочного масла или маргарина, 300 г сахара, 170 мл теплого молока, ½ ч. ложки соды, 2 ст. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого душистого перца, 1 ч. ложка смеси пряностей (корицы, гвоздики, мускатного ореха), 2 яйца.

Положить масло и сахар в большую посуду и нагревать при полной мощности («High») 1,5–2 мин, чтобы только растопить. Подогреть при той же мощности молоко в течение 20–35 с и смешать с содой. Просеять муку и специи в растопленную масляную смесь, добавить теплое молоко и взбитые яйца, хорошо взбить, чтобы получилась однородная масса.

Выложить тесто в квадратный противень (23×23 см) и поставить па решетку для поджаривания. Выпекать при средней мощности (420 Вт) в течение 10,5–15 мин. Проверить готовность, даже если внешне пряник будет выглядеть сыроватым. Поставить на проволочную решетку и дать охладиться на противне. Нарезать квадратиками или полосками.

> **Примечание**. Пряник будет вкуснее и ароматнее, если он вызреет в герметичной упаковке в течение двух дней.

Пирожные к праздничному столу

Пирожные, испеченные в микроволновой печи, хорошо поднимаются и получаются пышными, но не поджариваются.

Румяную корочку можно все же получить, используя некоторые приемы (см. начало раздела выпечки).

Глазированные пирожные

1½ стакана муки, 1 стакан (не полный) сахара, 1 яйцо, 90 г сливочного масла, ½ ч. ложки молотой корицы, тертый мускатный орех, молотый имбирь, толченый кардамон по вкусу, 3 ст. ложки сахарной пудры, ч. ложки пищевой соды, ½ ч. ложки уксуса, молотый черный перец и соль по вкусу.

Сливочное масло взбить, добавить гашенную уксусом соду, пряности, сахар и желток. Добавляя постепенно муку, замесить довольно густое тесто и раскатать пласт толщиной 5 мм. Вырезать формочками разные фигурки и выложить на плоскую форму, накрытую жиронепроницаемой бумагой. Поставить форму на решетку и выпекать 2–3 мин при средней мощности («Medium»). Осторожно приподнять бумагу с пирожными, удалить форму, опустить бумагу с пирожными на решетку и дать постоять 5 мин.

Приготовить глазурь: взбить белок с сахарной пудрой.

Покрыть остывшие пирожные глазурью и поставить на 1–1,5 мин в печь при средней мощности.

Творожные рулетики

1½ стакана муки, 3–4 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 250 г творога, 3 ст. ложки молока, 200 г желе (из инжира или любое другое), 1 ст. ложка изюма без косточек, 1–2 ст. ложки тертого миндаля, ½ ч. ложки молотой корицы, 1 пакетик пекарского порошка, соль по вкусу.

Смешать 2 ст. ложки сахара с мукой и пекарским порошком, добавить молоко, творог и 2 ст. ложки сливочного масла. Замесить тесто и тщательно раскатать его в прямоугольный пласт. Растопить оставшееся сливочное масло и смазать им тесто, поверх намазать желе, насыпать изюм и нарезанный миндаль. Свернуть пласт плотным рулетом и нарезать на несколько частей.

Форму для выпекания смазать маслом и выложить куски рулета срезами вниз. Выпекать в форме около 2,5 мин при полной мощности («High»), вынуть из формы и посыпать смесью из 1 ст. ложки сахара и корицы. При желании можно облить цветной глазурью.

Бисквитные пирожные

4 ст. ложки муки, 200 г сахара, 5 яиц, 4 яичных белка, 150 г изюма без косточек, 150 г молотых ядер любых орехов, 4 ст. ложки яблочного повидла, 5 ст. ложек теплой воды, ванильный сахар.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки взбить с сахаром до образования густой пены. Белки отдельно взбить в крутую пену. Добавить промытый и обсушенный изюм, муку, орехи, воду, взбитые белки и перемешать.

Неметаллический противень выстлать бумагой, выложить тесто, разровнять поверхность. Выпекать при полной мощности («High») 6,5 мин. Дать отстояться в форме, затем вынуть и охладить.

Верх смазать повидлом и закрыть слоем белков (4 шт.), взбитых с ванильным сахаром в крутую пену. Поставить в печь на 40 с при полной мощности. Белковая масса должна слегка подсохнуть.

Готовый бисквит разрезать на пирожные острым ножом.

Лимонные пирожные

Для теста: 400 г муки (2 стакана), 200 г сливочного масла или маргарина, 4 яичных желтка, 150 г сахара, тертая цедра 1 лимона, 4 ст. ложки лимонного сока.

Для смазывания: 1 яичный желток.

Для обсыпки: 1 ст. ложка сахарной пудры.

Растереть желтки с сахаром и маслом до исчезновения крупинок сахара. Добавить ⅓ муки, перемешать. Влить лимонный сок и добавить цедру, перемешать. Постепенно всыпая оставшуюся муку, замесить тесто.

Раскатать тесто в пласт и вырезать из него выемкой или чашкой круглые лепешки. Выложить их на смазанный маслом неметаллический противень и выпекать при мощности выше средней («Medium high») 1,5–2 мин.

Смазать пирожные яичным желтком, обсыпать сахарной пудрой и выпекать еще 1 мин при той же мощности.

Тесто можно не раскатывать в пласт, а скатать из него шарики.

Ромовые пирожные

80 г муки, 250 г сахара, 5 яиц, 50 г шоколада, 4 ст. ложки повидла, ¾ стакана молотых орехов, 3 ст. ложки рома, мармелад, сахарная пудра.

Яичные желтки смешать с сахаром и взбить добела. Отдельно взбить в густую пену яичные белки. Взбивая, соединить обе массы. Постепенно всыпать туда муку, влить 5 ст. ложек теплой воды и хорошо взбить полученную массу до получения однородного теста.

Тесто выложить в форму, смазанную маслом. Форму поставить на решетку и выпекать корж 5,5–6,5 мин при полной мощности («High»).

Выпеченный корж оставить на 5–6 мин в форме, затем опрокинуть форму на посыпанную сахаром доску и отделить ее от коржа. Вырезать из коржа кружочки с помощью формочки.

Остатки от коржа раскрошить, добавить молотые орехи, тертый шоколад, повидло и ром. Все хорошо перемешать. Этой смесью намазать один кружочек и соединить его с другим. Каждое пирожное посыпать сахарной пудрой и украсить мармеладом.

Кофейные пирожные

Для теста: 150 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 70 г сахара, 2 ст. ложки порошка какао.

Для крема: 50 г сливочного масла, 75 г сахарной пудры, 1 ст. ложка крепкого кофе.

Для обсыпки: 1 ст. ложка сахарной пудры.

Растереть масло с сахаром до исчезновения крупинок сахара. Добавить какао и муку, замесить тесто (можно взбить миксером до получения однородной массы). Скатать тесто в колбаску и разделить на четное количество (16–18) небольших кусочков. Эти кусочки скатать в шарики.

Выложить шарики на 3 круглых листа, вырезанных из жиронепроницаемой бумаги, расположив по периферии круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Слегка приплюснуть шарики. Выпекать при средней мощности («Medium») в три приема (каждый круг с шариками — отдельно) около 2,5–3,5 мин каждую порцию. Дать остыть на решетке.

Для крема взбить масло с сахарной пудрой и постепенно в процессе взбивания добавлять свежеприготовленный очень крепкий кофе.

Смазать половину лепешек кремом и соединить их с другими попарно. Посыпать сахарной пудрой.

Корзиночки с ягодами

Для теста: 160 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо (желток), 3 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Для крема: 5 яиц (белки), 1 стакан сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока.

Для украшения: свежие ягоды.

Смешать мягкое, но не растопленное масло, желток, сахар, муку и соль. Быстро вымесить мягкое тесто, разделить на 10 частей и раскатать кружочки. Взять 10 гофрированных пластмассовых формочек, положить на каждую кружочек теста и обмять его по стенкам. Выпекать 7,5 мин при полной мощности («High»).

Белки хорошо взбить с сахарной пудрой и лимонным соком. Полученным кремом наполнить формочки и украсить ягодами.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

В микроволновой печи удобно не только разогревать, но и приготовлять самые разнообразные напитки. Время приготовления зависит от их количества. Так, если вы готовите напитки в порционных чашках, то микроволновая печь мощностью 800–850 Вт позволить вам сделать это очень быстро: приготовление 1 чашки занимает около 70 с, 2 чашек — 2–2,5 мин, 3 чашек — 3 мин 45 с, 4 чашек — 5,5 мин, 5 чашек — 7,5 мин.

Наставления для начинающих

• Напитки удобно готовить в посуде, в которой они будут подаваться к столу, например в чайных чашках или бокалах из фарфора или керамики (только без металлического декора и ободков). Помните, что посуда из фарфора и некоторых сортов керамики сильно нагревается при контакте с продуктами, поэтому вынимайте ее из печи, пользуясь мягкой тряпочкой. Поскольку время нагрева невелико, можно использовать даже пластмассовые и бумажные (кроме пропитанных воском) стаканчики.

• Приготовляя одну порцию напитка, поставьте в камеру одну чашку с водой, чтобы нагрузка была более равномерной.

• Если вы готовите несколько порций, то располагайте чашки по кругу на равном расстоянии друг от друга, но не ставьте их в центр камеры — здесь нагревание идет медленнее.

• Если вы готовите напитки, содержащие молоко, не наполняйте посуду до краев и не накрывайте ее, так как молоко быстро убегает. Внимательно следите за процессом приготовления. Используйте режим «Мощность выше средней» («Medium high»).

• При перекипании напитка откройте дверку печи — кипение тут же прекратится.

• Растворимые напитки готовьте так: в чашку всыпьте порошок, налейте воду и поставьте в печь.

• Приготовлять чай в микроволновой печи очень удобно в обыкновенном чайнике из фарфора, стекла или керамики. Нагрейте воду до кипения, ополосните кипятком чайник, засыпьте необходимое количество заварки и залейте ее кипятком,

заполнив чайник примерно на треть. Затем прогрейте чай на полной мощности 18 с, дайте ему настояться при минимальной мощности 1–2 мин и залейте чайник кипятком доверху. После небольшой паузы чай готов к употреблению.

• Кофе готовьте в достаточно объемной посуде, чтобы избежать выкипания (уровень воды не должен превышать трети высоты посуды). Молотый кофе залейте кипятком и нагревайте при полной мощности до начала закипания, но не давая ему кипеть. Пусть напиток немного отстоится, а затем разлейте его по чашкам.

Горячий шоколад

Плитку шоколада положить в глубокую посуду и растопить при полной мощности («High») за 1 мин.

Добавить немного молока, размешать и довести до кипения при полной мощности. Дать отстояться 3–4 мин. Снова довести до кипения, дать отстояться и довести до кипения в третий раз.

Вынуть из печи и взбить.

Подавать горячим. Сверху можно положить взбитые сливки и посыпать их тертым шоколадом.

Кофейный напиток с желтком

1 порция: 50 мл черного кофе, 1 ч. ложка молотого кофе, 200 мл молока, 1 яичный желток, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка сахарного сиропа.

Растереть яичный желток с сахарным сиропом.

Отдельно вскипятить молоко и разогреть готовый кофе при полной мощности примерно за 30 с. Непрерывно помешивая, влить в растертый желток горячее молоко и кофе.

Напиток разлить в чашки, добавить коньяк, перемешать и посыпать молотым кофе.

Горячий абрикосовый коктейль

1 порция: 150 мл абрикосового нектара, 50 мл лимонного сока, 2–3 ст. ложки коричневого сахара, 1 палочка корицы, 1 бутон гвоздики. В стеклянной посуде смешать нектар с соком, добавить сахар и пряности.

Все тщательно размешать. Прогревать при мощности ниже

средней («Medium low») 2,5–4 мин. Разлить в чашки.

Подавать коктейль горячим.

Пикантный яблочный коктейль

5–6 порций: 180 мл яблочного сока, 700 мл молока, 120 г взбитых сливок, 2 яйца, 60 г сахара, ½ ч. ложки корицы, щепотка мускатного ореха, ½ ч. ложки соли.

Яичные желтки взбивать в 2-литровой кастрюле. Добавить сахар, соль, корицу, мускатный орех и яблочный сок и хорошо перемешать. Влить молоко и варить при полной мощности («High») 4–6 мин.

Одновременно взбить яичные белки в стеклянной чашке. Быстро влить в них молочную смесь, вынутую из печи, и сразу же перемешать. Разлить коктейль по чашкам и положить сверху взбитые сливки.

Яблочный напиток с вином

3–4 порции: 2 стакана яблочного сока, 100 мл вина (кагора), цедра 1 лимона.

Яблочный сок вылить в кастрюлю, добавить ½ стакана воды и положить цедру лимона. Смесь прогревать при полной мощности («High») примерно 40 с. Затем процедить, добавить вино и перемешать.

Подавать напиток горячим.

Глинтвейн красный

4 порции: 700 мл красного вина, 100 мл коньяка, 70 г сахара, 1 лимон, 3–4 бутона гвоздики, 1 палочка корицы.

Тщательно вымыть лимон, высушить его, наколоть и нашпиговать бутонами гвоздики. В большую посуду влить вино, положить лимон, добавить корицу, сахар, размешать и при полной мощности («High») нагревать 2,5–3,5 мин.

Добавить коньяк, закрыть крышкой и дать постоять 6 мин. После того как смешаются все ароматы, подогревать еще 2,5 мин, чтобы напиток был достаточно горячим, но до кипения не доводить. Перед тем как разлить напиток по чашкам, вынуть лимон и корицу. Подавать горячим.

Пунш с портвейном

2–3 порции: 1½ стакана портвейна, 1 стакан воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ч. ложки сахара, кусочек мускатного ореха, палочка корицы, цедра ½ лимона.

Влить в кастрюлю портвейн, сок и воду, добавить цедру, сахар, мускатный орех и корицу. Перемешать и прогревать 4–5 мин при полной мощности. После этого дать напитку отстояться и удалить из него пряности и цедру. Подавать горячим.

«Пламенный» пунш

3 порции: 2 стакана красного вина, 70 мл рома, 1 апельсин, 1 лимон, кусочек сахара-рафинада, 2–3 палочки корицы, 2–3 бутона гвоздики, 1 щепотка молотого имбиря.

Вылить в чашу вино, добавить корицу, гвоздику, цедру лимона и апельсина и прогревать при полной мощности примерно 1,5–2,5 мин, не доводя до кипения.

Вино процедить, добавить сок, отжатый из лимона и апельсина, посыпать молотым имбирем.

Чашу с вином поставить в центр стола, сверху положить решетку или что-нибудь другое, что позволило бы куску сахара находиться над поверхностью напитка. Сахар пропитать ромом и поджечь.

Расплавленная карамель будет капать в пунш, образуя цветные пятна на поверхности напитка. Перед подачей пунша выключите свет и торжественно внесите чашу с пылающим напитком — ваши гости получат незабываемые впечатления.

> **Примечание**. Можно сделать иначе: на поверхность напитка положить ломтик лимона, который способен удержать на плаву кусочек сахара; пропитать сахар ромом или любым крепким напитком, который может гореть, и осторожно поместить на лимон.

Грог ромовый с лимоном и пряностями

2 порции: 100 мл рома, 2 стакана воды, 50 мл лимонного сока, 40 г сахара, 1–2 бутона гвоздики, 1 палочка корицы, 2 ломтика лимона.

В кастрюле нагреть до кипения воду, сок, сахар и пряности — 3,5–4 мин при средней мощности («Medium»).

Удалить гвоздику и корицу, добавить ром, постоянно помешивая напиток.

Разлить по бокалам, украсить ломтиком лимона. Подавать грог горячим.

Ромовый грог с желтком

2 порции: 1 стакан молока, ⅓ стакана рома, ½ ч. ложки джина, 2 яичных желтка, 20 г сахара, молотая корица (на кончике ножа).

Тщательно растереть желтки с сахаром.

В другой посуде при мощности выше средней («Medium high») подогреть молоко примерно за 1,5—2,5 мин, не давая ему убежать.

Закипевшее молоко осторожно вливать в растертый желток, постоянно помешивая. После этого смесь процедить через сито, добавить ром и джин, перемешать.

Разлить по чашкам, посыпать молотой корицей и подать к столу.

Ликер из клубники

600 г клубники, 300 г сахара, 300 мл водки.

Хорошие зрелые ягоды клубники положить в стеклянную посуду и размять ложкой. В пюре добавить сахар и влить водку. Смесь размешать и нагревать 8–10 мин при средней мощности («Medium»), а потом выдержать в печи еще около 20 мин при низкой мощности («Low»). После этого дать смеси отстояться в закрытой посуде при комнатной температуре 3–4 дня. Перед употреблением процедить.

Коньяк со сливами

800 г слив, 300 г сахара, 350 мл коньяка.

Сливы без косточек поместить в стеклянную посуду, залить коньяком, добавить сахар и размешать. Нагревать 10 мин при средней мощности («Medium»), дать отстояться в печи еще полчаса при минимальной мощности («Low»), после чего закрыть крышкой и дать отстояться 3—4 дня при комнатной температуре. Перед употреблением процедить.

РЕЦЕПТЫ приготовления блюд В КОМБИНИРОВАННЫХ РЕЖИМАХ

Комбинированные режимы и режимы «Гриль» и «Конвекция» («Горячий воздух») не пригодны для выпекания изделий из бисквитного, заварного и дрожжевого теста с высоким содержанием муки. При таких высокотемпературных режимах тесто не успевает подняться, и выпечка получается невкусной.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «ОБЫЧНАЯ ПЛИТА + МИКРОВОЛНЫ»

Говядина, тушенная с овощами в томатном соусе

6–8 порций: 900 г нежирной говядины, 6 средних клубней картофеля, 3 средние моркови, 300 г мороженого горошка, 2 корня сельдерея, 1 зубчик чеснока, 3½ ст. ложки растительного масла, ½ стакана кетчупа, ½–2 ч. ложки готового коричневого соуса, 1 стакан муки, 2 лавровых листа, ¼ ч. ложки молотого белого перца, 2 ч. ложки соли.

Мясо нарезать небольшими кубиками. В большой сковороде на обычной плите на среднем огне разогреть 1½ ст ложки масла. В пластиковом или бумажном мешочке смешать муку, соль и перец по вкусу. Положить туда мясо и встряхнуть, чтобы кусочки мяса запанировались. Обжаривать в масле по несколько кусочков мяса за один раз. Добавить 1½ ст. ложки оставшегося масла, если потребуется.

Выложить обжаренные кусочки говядины в 3-литровую кастрюлю. Добавить 2½ стакана воды, лавровый лист, соль, перец и толченый чеснок. Поставить в микроволновую печь. Нагревать, не закрывая крышкой, при средней мощности в течение 1 ч, пока мясо и овощи не станут мягкими.

Добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерей, нарезанный кубиками картофель и кетчуп. Хорошо размешать. Закрыть и нагревать при средней мощности 10–12 мин. Один раз помешать. Снять пену, если она появится.

Пока варятся говядина и овощи, развести 1½ ст. ложки муки в ¾ стакана воды. Вынуть из кастрюли лавровый лист. Постепенно влить разведенную муку в кастрюлю. По желанию добавить коричневый соус для цвета. Во время тушения цвет станет более темным.

Положить горошек, закрыть и нагревать при средней мощности 7,5–11 мин до загустения сока. Горошек должен хорошо нагреться.

Говядина по-британски

4 порции: 500 г говядины, 2 луковицы, 100 г моркови, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 ч. ложка острого соевого соуса, 2 ст.

ложки растительного масла, 200 г мясного бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, лавровый лист, молотый белый перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками и обжаривать в разогретом растительном масле на обычной плите, постоянно помешивая, 3,5 мин. Посолить и заправить белым перцем. Очистить и нарезать лук и морковь. Положить к мясу. Тушить 1–1,5 мин на обычной плите.

Переложить мясо и овощи в кастрюлю для микроволновой печи.

Сок, образовавшийся при жарении, смешать с мясным бульоном. Добавить лавровый лист и острый соевый соус. Все перемешать. Засыпать крупу.

Жидкость с крупой влить в посуду с мясом и овощами. Перемешать и тушить под крышкой 2–2,5 мин при полной мощности («High»). За это время помешать два-три раза. Посуду с мясом вынуть из печи. Дать отстояться 5 мин. Посолить, поперчить и посыпать зеленью.

Телятина «Континенталь»

4 порции: 700 г телятины, 1 крупный помидор, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1½ ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1½ ст. ложки муки, 300 мл говяжьего бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, молотый белый перец и соль по вкусу.

Телятину обжарить в сливочном масле на обычной плите. Вынуть мясо. Положить в сковороду муку и растереть с мясным соком, выделившимся при жарении, добавляя бульон.

Помидор очистить от кожицы и нарезать. Очистить и нарезать тонкими пластинками грибы. Мелко нарезать лук. Все это положить в кастрюлю для микроволновой печи и залить бульоном, смешанным с мукой. Добавить томатную пасту и лавровый лист. Нагревать, не закрывая, при полной мощности («High») 6,5–8 мин до закипания. Посолить и поперчить по вкусу.

Положить в кастрюлю с грибами обжаренную телятину и тушить, не закрывая, при средней мощности («Medium») 16,5–18 мин. Телятина должна легко протыкаться вилкой.

Подавать с отварным рисом или лапшой.

Тушеная курица в сметанном соусе

2 порции: 2 куриные ножки, 25 г сливочного масла, ¼ стакана коньяка, ¼ стакана сухого вина, ¼ стакана молока, 50 г сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, молотый белый перец, соль по вкусу.

Куриные ножки натереть солью и перцем. На обычной плите в сковороде растопить масло и слегка обжарить мясо со всех сторон.

Затем ножки обрызгать коньяком и поджечь.

Когда пламя погаснет, положить ножки в посуду для тушения, влить туда молоко и тушить под крышкой 7–9 мин при полной мощности до мягкости мяса. Затем вынуть мясо из соуса и дать ему отстояться, накрыв фольгой.

В соус добавить вино и сметану и варить около 1,5 мин при полной мощности, помешав один-два раза.

Перед подачей к столу куриные ножки полить соусом и посыпать зеленью.

На гарнир подать жареные шампиньоны и свежие помидоры.

Куриные ножки, запеченные с морковью

2 порции: 2 куриные ножки, 350 г моркови, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу.

Морковь очистить и нарезать кусочками.

Лук очистить, нарезать и обжаривать в масле 1,5–2 мин при полной мощности.

Добавить морковь, влить около ½ стакана горячей воды. По вкусу посолить и поперчить. Тушить в закрытой посуде около 3–4 мин при полной мощности, затем перемешать и тушить 4–4,5 мин при средней мощности до готовности моркови.

Куриные ножки промыть, обсушить, посолить, посыпать перцем и обжаривать на сковороде в масле (на обычной плите) со всех сторон 3–4 мин.

Выложить ножки на морковь и запекать при полной мощности 2,5–4 мин и еще около 4,5–5 мин при средней мощности до готовности мяса.

Готовое мясо посыпать зеленью и подать с отварным рисом.

Тушеная утка

8–10 порций: 1 утка (около 2 кг), 50 г сливочного масла, сок одного лимона, 200 мл мясного бульона, молотый черный перец и

соль по вкусу.

Подготовленную утку разделить на порционные куски и обжарить в сливочном масле на обыкновенной плите со всех сторон за 3,5–5 мин.

Выложить в посуду для тушения, залить туда растопленное масло и бульон, посолить и поперчить. Тушить под крышкой в микроволновой печи. Время определить из расчета примерно 6–7,5 мин на каждые 500 г массы утки, причем в течение половины этого времени утку тушить при полной мощности («High»), потом перевернуть и тушить при средней мощности («Medium»).

Когда мясо будет готово, дать ему отстояться в закрытой посуде (примерно по 5 мин на каждые 500 г массы). Затем слить жидкость и полить лимонным соком.

Утка по-французски

4 порции: 1 утка, 125 г сливочного масла, 6–7 маленьких луковиц, 1 стакан мясного бульона, сахар, молотый черный перец и соль по вкусу.

Луковицы очистить, залить небольшим количеством подсоленного кипятка и прогревать в закрытой посуде при полной мощности («High») около 4,5–5,5 мин. После этого жидкость слить.

Растопить половину сливочного масла при полной мощности за 1 мин. Выложить в масло тушеный лук, перемешать и обжарить со всех сторон при полной мощности за 1 мин. Затем добавить сахар и готовить еще 20–25 с.

Тушку утки обработать, компактно сложить и связать бечевкой. На обычной сковороде растопить оставшееся масло и обжарить на нем утку со всех сторон за 5 мин.

Выложить утку в кастрюлю, вылить туда же масло и бульон. По вкусу посолить и поперчить. Тушить под крышкой, определив время из расчета 5,5 мин на каждые 500 г массы утки. Половину времени готовить при полной мощности, потом перевернуть и дальше тушить при средней мощности («Medium»).

Когда утка будет готова, дать ей отстояться в закрытой посуде около 15–20 мин.

В центр сервировочного блюда положить утку, по краям — лук. Все полить жидкостью, образовавшейся при тушении.

Рагу из овощей с яичницей

4 порции: 2 помидора среднего размера, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 400 г кабачков, 400 г баклажанов, 400 г сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, молотый черный перец и соль по вкусу.

Помидоры вымыть, наколоть вилкой и запекать 2–2,5 мин при полной мощности. Обдать холодной водой, снять кожицу, измельчить мякоть.

Кабачки очистить и нарезать кубиками. Баклажаны нарезать на кубики и выдержать 15 мин в подсоленной воде, чтобы не горчили. Перец разрезать, удалить сердцевину с семенами. Нарезать полосками. Все эти овощи обжарить с нарезанным луком и чесноком в масле на обыкновенной плите.

Добавить в смесь помидоры. Перемешать. Тушить в микроволновке под крышкой 7,5–9 мин при средней мощности. Посолить и поперчить.

Отдельно приготовить яичницу-глазунью и выложить на овощи.

Рэмкин

2 порции: 4 яйца, 4 ломтика белого хлеба, 250 г сыра эмменталь, 100 г копченого постного бекона, 40 г сливочного масла, 50 г муки, 200 мл молока, молотый мускатный орех, молотый красный перец и соль по вкусу.

С хлеба срезать корку. Обжарить его в масле (1 ст. ложка) на обычной плите. В форму, прогретую и смазанную маслом, положить тосты, на них — тонкие ломтики бекона, а сверху — ломтики сыра.

Яйца взболтать с мукой и специями, потом смешать с молоком. Молочно-яичной смесью залить содержимое формы. Накрыть ее. Запекать при полной мощности («High») 4–5 мин. При этом через 2–2,5 мин форму повернуть на 180°. Дать отстояться под крышкой 5 мин.

Вареники с творогом

2 порции: 140 г муки, 250 г творога, 60 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сметаны, 30 г сахара, соль по вкусу. Из муки, молока, 1 яйца замесить крутое тесто, как для пельменей.

При этом добавить 5 г сахара, 3 г соли и 1 ч. ложку сливочного масла. Накрыть тесто салфеткой и дать ему постоять

30 мин.

Творог протереть через сито, добавить соль по вкусу, 25 г сахара, 1 яйцо. Все хорошо перемешать.

Лепить вареники и варить на обычной плите в подсоленной воде, как пельмени.

Готовые вареники полить растопленным маслом и сметаной либо положить в неглубокую посуду, залить сметаной (100 г) и прогревать при полной мощности («High») 2–2,5 мин до закипания сметаны.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «МИКРОВОЛНЫ + ГРИЛЬ»

Запеченные закуски

Горячий бутерброд «Гавайи»

4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка ветчины, 4 кружочка свежего или консервированного ананаса, 4 кусочка сыра, 4 вишенки из компота, 50 г сливочного масла.

На каждый ломтик хлеба, намазанный маслом, положить кусочек ветчины и кружочек ананаса. Сверху уложить ломтик сыра и украсить вишенкой из компота.

Уложить бутерброды на высокую грилевую решетку и запекать при средней мощности («Medium») и включенном гриле в течение 5–6 мин.

Острый хлебный пудинг

4 порции: 8 ломтиков хлеба без корок, 2 ст. ложки сливочного масла, 350 г ветчины (вареного окорока или сосисок), 2 стакана молока, 4 яйца, 75 г тертого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Намазать хлеб маслом и уложить на блюдо для запекания. Нарезать ветчину и уложить на хлеб. Сверху положить 4 оставшихся ломтика хлеба маслом вверх.

Взбить яйца с молоком, добавить соль, перец и залить хлеб и ветчину полученной массой. Дать отстояться 15–20 мин.

Затем посыпать сверху сыром, поставить на решетку и запекать 22–23 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле.

Подавать с овощами или салатом.

Салат из баклажанов

3–4 порции: 600 г баклажанов, 300 г помидоров, 2 маленькие луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, проколоть их кожицу в нескольких местах. Положить баклажаны на решетку и запекать 7,5–8 мин при мощности выше средней и включенном гриле. В середине приготовления баклажаны перевернуть.

Вынуть баклажаны из печи, дать немного остыть, разрезать пополам и вынуть мякоть столовой ложкой. Крупно ее нарезать и положить в салатницу.

Помидоры очистить от семян и нарезать маленькими кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и вместе с помидорами положить в салатницу с баклажанами. Добавить масло, лимонный сок, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Подавать теплым или охлажденным.

Запеченный картофель в мундире

2 порции: 250 г картофеля, соль по вкусу.

Картофель (одинаковые по размеру клубни) тщательно промыть, наколоть в нескольких местах и посолить. Уложить клубни на решетку и запекать 16–20 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле.

Печеный картофель с сыром

4 порции: 4 крупных клубня картофеля, сливочное масло, тертый сыр или сметана.

Картофель тщательно вымыть, наколоть кожуру вилкой и уложить на решетку. Печь 27–33 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле. Готовность проверять тонкой палочкой.

Готовый картофель очистить от кожуры и подавать с маслом и тертым сыром или сметаной.

Картофель, запеченный с сыром и луком

6 порций: 1 кг быстроразваривающихся средних клубней картофеля, 250 г мелких луковиц, 400 г эммментальского сыра, 50 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки сливок, 100 мл сухого белого вина, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу.

Картофель тщательно очистить щеточкой под струей воды, наколоть зубочисткой или вилкой и положить на плоское блюдо.

Запекать 5,5 мин при полной мощности («High»), при этом через 3 мин блюдо повернуть на 180°. На 2 мин картофель оставить в выключенной печи, затем снять кожуру и немного остудить. Только после этого нарезать картофель на ровные, не очень толстые кружочки.

Лук очистить и нарезать. В форме для запеканок довести до кипения сливочное масло за 1 мин при полной мощности. В масло положить лук и пассеровать до прозрачности 4 мин при полной мощности, при этом дважды перемешать. Влить вино и тушить лук еще 3,5 мин.

Длинным острым ножом нарезать сыр тонкими ломтиками или натереть на терке с крупными отверстиями. Часть сыра (100 г) отложить.

Оставшийся сыр и картофель смешать с луком. Все обильно заправить перцем и мускатным орехом и слегка посолить. Сверху густо посыпать оставшимся сыром. Желтки растереть со сливками и эту массу выложить на поверхность сыра. Форму накрыть фольгой.

Примечания: 1. Вместо репчатого лука можно использовать молодые, нежные стебли зеленого лука или нарезанные кружочками наискось молодые луковицы. Оба вида лука нужно предварительно 2,5 мин потушить в сливочном масле при полной мощности.

2. Картофель можно заменить нарезанной тонкими кружочками или соломкой кольраби, которую предварительно потушить в 3–4 ст. ложках бульона 3,5–4 мин при полной мощности.

3. Репчатый лук можно смешать стойкими ломтиками или маленькими кубиками тыквы, предварительно потушить ее так же, как кольраби.

4. Если у вас остался холодный отварной картофель, то его тоже можно использовать для запекания.

Запекать 9 мин при мощности выше средней. Снять фольгу, запекать картофель с сыром 2,5 мин при полной мощности, пока не расплавится весь сыр.

Чтобы получить поджаристую корочку, поставьте форму дополнительно на 1,5–2 мин в заранее нагретый гриль.

Фаршированный картофель

4 порции: 4 крупных клубня картофеля (примерно 800 г), 200 г творога, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени

петрушки, зеленого лука, кервеля, эстрагона и др., молотый перец и соль по вкусу.

Картофель тщательно вымыть, обсушить и наколоть в нескольких местах. Положить его на грилевую решетку и запекать 8,5–9,5 мин при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле. Дать отстояться 5 мин. Разрезать запеченные клубни картофеля вдоль на две части и ложкой вынуть из них мякоть, оставив на кожуре слой мякоти толщиной 1 см.

Смешать творог, сметану, зелень, добавить размятую мякоть картофеля, приправить солью и перцем по вкусу и все перемешать.

Нафаршировать половинки картофеля полученной массой, посыпать сверху зеленью. Подавать как закуску.

Примечание. Начинять картофель можно самыми разнообразными продуктами: сливочным маслом, взбитыми сливками, осетровой или лососевой икрой, тертым хреном и др.

Яйца в «муфточке»

4 порции: 4 яйца, 50 г эмментальского сыра, 350 г мороженого зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 25 г муки, 3 ст. ложки густой сметаны, 100 г сливок, 125 мл куриного соуса, 1 ч. ложка густой томатной пасты, 1 щепотка тертого мускатного ореха, молотый белый перец и соль по вкусу.

Горошек, не размораживая, положить в миску, немного посолить и, закрыв крышкой, нагревать 7–7,5 мин при полной мощности («High»).

Затем приготовить из него пюре с помощью миксера, протереть через сито. Приготовить соус: в другой миске распустить 30 г сливочного масла (прогревать под крышкой около 40 с при полной мощности). Добавить муку и, сняв крышку, подрумянивать ее 1,5–2 мин при средней мощности («Medium»). Ввести куриный соус, сливки и томатную пасту. Под закрытой крышкой приготовить соус за 3,5–4 мин при полной мощности, один раз перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Оставшееся сливочное масло и сметану соединить с пюре из горошка. Пюре посолить и поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Разложить пюре в 4 порционные тарелки. В центре сделать углубление, в которое положить по одному яйцу. Желток наколоть спичкой. Запекать 1–1,5 мин при средней мощности, затем посыпать сыром. Ненадолго поставить тарелки в

заранее нагретый гриль.

Соус разогреть за 25–30 с при полной мощности и подать к яйцам.

Сардельки в яичной «шубе»

3 порции: 500 г сарделек, 1 стакан молока, 125 г муки, 1 яйцо, молотый черный перец и соль по вкусу.

Сардельки проколоть, уложить на огнеупорное блюдо и жарить 12–13 мин при низкой мощности и включенном гриле. При этом один раз перевернуть.

Смешать яйцо с молоком, добавить муку, соль, перец и все перемешать миксером или венчиком. Полученной массой залить сардельки и запекать 17–18 мин при низкой мощности и включенном гриле, пока «шуба» не станет коричневой и хрустящей.

Подавать как закуску.

Жареное мясо

Жаркое из говядины с чесночным соусом

4 порции: 800 г подготовленного говяжьего филе, 20 г сливочного масла, 200 г сметаны или жирных сливок, 1 головка чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Положить мясо в блюдо для запекания. Приправить перцем, солью и посыпать наструганным сливочным маслом. Поставить блюдо на решетку и жарить мясо 13–13,5 мин при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле. Один раз перевернуть.

Чеснок очистить, положить в кипящую воду и варить 30–45 с при полной мощности. Чеснок вынуть, дать воде стечь и переложить в миску, добавить сметану, соль и перец. Смесь проварить 1–1,5 мин при полной мощности, после чего взбить в миксере.

Мясо нарезать и подавать с чесночным соусом и овощами.

Говяжья грудинка с перцем

3–4 порции: 900 г говяжьей грудинки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка листьев свежего тимьяна, 2 ч.

ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка крупной соли.

За 30 мин до приготовления грудинку смазать маслом.

Перемешать крупную соль, перец и тимьян, рассыпать смесь ровным слоем по большой тарелке и положить на нее кусок грудинки, слегка надавить на мясо, перевернуть и положить его в смесь другой стороной.

Поместить грудинку в блюдо и жарить при средней мощности и включенном гриле 19–20 мин. В середине приготовления мясо перевернуть.

Запеканка из свинины со сладким перцем

6 порций: 700 г свиной вырезки, 250 мл белого вина или мясного бульона, 125 г сметаны или кефира, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки со специями, 2 ст. ложки томатной пасты, 1–2 ст. ложки нарезанных листьев свежего базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Растопить в кастрюле масло за 1 мин при полной мощности («High»). Положить нарезанные кольцами лук и дольками перец. Готовить под крышкой 4–4,5 мин при полной мощности, один раз помешав.

Мясо, нарезанное тонкими ломтиками, обвалять в муке, уложить в кастрюлю с луком и тушить 4–4,5 мин при полной мощности, один раз помешав.

Добавить базилик, вино, томатную пасту, посолить и поперчить. Тушить 23–28 мин при средней мощности («Medium») и включенном гриле, пока мясо не станет мягким.

Перед окончанием тушения добавить соль и перец по вкусу, положить сметану.

Жареная баранья нога со специями

6–8 порций: 1,5 кг бараньей ноги без кости, 2 головки чеснока, 2 ч. ложки меда, 2 ст. ложки толченого кориандра, 1 ст. ложка молотого сухого тмина, 1 ч. ложка нарезанного розмарина.

На бараньей ноге сделать надрезы острым концом ножа и нашпиговать ее дольками чеснока. Перемешать специи с медом и натереть смесью мясо.

Разместить баранину на решетку, вниз поставить тарелку и зажаривать 24–30 мин при средней мощности и включенном гриле. В процессе приготовления мясо периодически поливать

выделившимся жиром.

Пряная баранина с миндалем

4 порции: 550 г баранины, 225 г баклажанов, 125 г очищенного миндаля, 1½ стакана мясного бульона, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка молотого тмина, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очищенные и размельченные орехи выложить на тарелку и поджарить при мощности выше средней в течение 2–3 мин, перемешав один раз.

В кастрюлю налить масло, положить нарезанный кольцами лук и тушить 1,5–2 мин при полной мощности («High»). Добавить ломтики баклажанов и тушить еще 5–6 мин при полной мощности, один раз помешав.

Баранину нарезать кубиками, обвалять в муке и специях, положить в кастрюлю с овощами и тушить в открытом виде 2,5–3 мин при полной мощности. Добавить кипящий бульон, томатную пасту, соль, перец, накрыть и тушить еще 20–25 мин при средней мощности («Medium») и включенном гриле.

Половину жареных орехов смешать с бараниной, а оставшимися посыпать блюдо перед подачей к столу.

Люля-кебаб по-азербайджански

500 г баранины, 150 г околопочечного бараньего жира, 1 луковица, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки топленого масла, 1 лимон, 50 г зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо и околопочечный жир очень мелко нарезать, перемешать, посыпать солью и перцем, добавить нарезанный репчатый лук и оставить на 3 ч. Затем пропустить через мясорубку вместе с намоченным и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать и отбить о доску, смоченную водой. Сформовать небольшие колбаски и запекать их около 8 мин при мощности выше средней («Medium high») при включенном гриле. Подавать сразу же с крупно нарезанным зеленым луком и ломтиками лимона.

Кюфта по-арабски

500 г нежирной баранины, 2 ломтика черствой булки, 2 ст. ложки тертого острого сыра, 1 яйцо, 1 ч. ложка молотого черного перца, ½ ч. ложки соли.

Мясо пропустить через мясорубку, соединить с намоченной и отжатой булкой, солью, перцем и яйцом, хорошо вымешать. Влажными руками сформовать шарики размером с орех, выложить их на плоское блюдо, чуть-чуть придавить, посыпать тертым сыром и накрыть каждый сверху другим сплюснутым шариком. Фарш должен полностью скрывать сыр. Кюфту запекать на решетке или на блюдце 4–5,5 мин при полной мощности («High») и при включенном филе. В середине приготовления кюфту перевернуть.

Так же можно приготовить говядину.

Птица с хрустящей корочкой

Зажаренные грудки цыпленка

1–2 порции: 400 г грудок цыпленка, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу.

Грудки намазать маслом, солью и специями, положить в огнеупорное блюдо.

Поставить блюдо на решетку или вращающийся поддон и жарить мясо 12–14 мин при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле до получения румяной корочки.

Куриные ножки с пряным сливочным соусом

4 порции: 4 куриные ножки (по 200 г), 2 головки лука-шалота, 1 моченое яблоко, 30 г топленого сливочного масла, ½ стакана сидра, ½ стакана сливок, ½ стакана подливки из мяса птицы или куриного бульона, 2 ч. ложки загустителя для светлых соусов, 1 ст. ложка маринованных зерен зеленого перца, порошок карри, молотый белый перец, соль по вкусу.

Куриные ножки быстро промыть, обсушить и натереть солью, перцем и порошком карри.

На керамическом блюде для жарения довести до кипения топленое сливочное масло за 1,5 мин при полной мощности. Ножки положить кожей вниз и запекать, закрыв блюдо крышкой, 4,5 мин при полной мощности.

Шалот и яблоко очистить и нарезать маленькими кубиками.

Ножки перевернуть, блюдо повернуть на 180°. Шалот и

яблоки слоями уложить в центре блюда, накрыть его крышкой и готовить еще 9 мин при полной мощности. При этом дважды перевернуть ножки и повернуть блюдо на 180°.

Ножки положить на покрытый фольгой противень и обжаривать в предварительно нагретом гриле 2–3 мин. До подачи к столу сохранять теплыми.

Сок, выделившийся при жарении, процедить через сито, снять с него пленку жира, смешать с сидром, сливками и подливкой. Добавить загуститель для соусов. Варить 4,5 мин при полной мощности. Соус по вкусу посолить, положить в него обсушенные зерна зеленого перца.

Зажаренная половинка курицы

2 порции: ½ курицы (500–600 г), 1 ст. ложка растительного масла, паприка, молотый перец и соль по вкусу.

Курицу натереть растительным маслом, солью и специями, положить кожей кверху в огнеупорную форму, наколоть кожу в нескольких местах.

Поставить форму на вращающийся поддон и жарить курицу 12 мин при полной мощности и включенном гриле до получения хрустящей корочки.

Утка с яблоками

4 порции: 1 утка (примерно 2 кг), 3 мягких красных яблока, ¾ стакана сухого красного вина, ½ стакана подливки из мяса птицы (готовой) или мясного бульона, 1 ст. ложка загустителя для темных соусов, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ч. ложка сухого шалфея, по ½ ч. ложки семян тимьяна и майорана, 1 пучок суповой зелени, 2 головки лука-шалота, молотый белый перец и соль по вкусу.

Утку промыть с внутренней и внешней сторон, обсушить, натереть солью и перцем и натереть (только изнутри) шалфеем.

Яблоки вымыть, разрезать каждое на 8 долек, удалить сердцевину. Смешать с тимьяном и майораном, нафаршировать утку яблоками и зашить. Положить в большую овальную форму вместе с очищенной, крупно нарубленной суповой зеленью и шалотом и, закрыв крышкой, тушить 26 мин при средней мощности.

Влить половину вина и бульон. Тушить утку еще 26 мин при средней мощности. Затем обжаривать в гриле 2–3 мин, при этом

один раз перевернуть.

Образовавшийся соус обезжирить. Смешать с ним оставшуюся подливу из мяса птицы, вино, загуститель для соусов и варить 4,5–5 мин при полной мощности («High»). Соус процедить через сито. Смешать со сметаной и по вкусу заправить солью и перцем.

Утку разделить на порционные куски и уложить на блюде с дольками яблок. К столу отдельно подать соус.

Утка с апельсиновым соусом

4–6 порций: 1 утка (примерно 1,4 кг), 1 ст. ложка жидкого меда, 100 мл апельсинового сока, 2 апельсина, 100 мл куриного бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка крахмала, молотый перец и соль по вкусу.

Утку посолить и поперчить изнутри. Обмазать снаружи медом и уложить на блюдо для запекания. Установить блюдо на нижнюю решетку или вращающийся поддон и жарить утку 16,5–17,5 мин при средней мощности («Medium») и включенном гриле. В середине жарения утку перевернуть. Окончив приготовление, сохранять утку в горячем состоянии.

Слить из блюда жир и вытопившийся сок и соединить их с бульоном, добавить апельсиновый и лимонный соки. Варить смесь 40 с при полной мощности («High»). Добавить крахмал, разведенный водой (3 ч. ложки), хорошо перемешать. Посолить, поперчить и варить 1 мин при полной мощности.

Подавать утку на блюде, нарезав ее на порционные куски. Уложить вокруг дольки апельсина. Соус подать отдельно в соуснике.

Традиционная рыба

Рыба под грибным соусом

5–6 порций: 1 кг филе рыбы, 900 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г кефира, 100 г сметаны, подсушенный бекон, эдамский сыр, майонез по вкусу, 5 горошин черного перца, растительное масло.

На обыкновенной плите приготовить соус: в толстостенный сотейник налить растительное масло слоем примерно на 1,5 см, положить черный перец, мелко нарезанный зеленый лук, промытые шампиньоны, потушить сначала на сильном огне, затем, когда жидкость выпарится, огонь убавить, влить кефир и тушить еще 10 мин на среднем огне.

Подготовить рыбу, нарезать брикет на куски толщиной примерно 2 см, уложить на керамическое или стеклянное блюдо, посыпать крошкой из бекона, уложить сверху тушеные грибы, полить оставшимся соусом, равномерно распределить сверху сметану и майонез, поставить в микроволновую печь.

Готовить 15 мин при средней мощности, а затем еще 7,5–8 мин при средней мощности микроволн и включенном гриле.

Вынуть из печи, посыпать тертым сыром и прогреть 3,5 мин в режиме микроволн при средней мощности.

Шашлык из трески

4 порции: 400 г филе трески, 50 г тертого сыра, сок ½ лимона, молотый перец и соль по вкусу.

Филе промыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Нарезать на кубики (2,5 × 2,5 × 2,5 см). Куски рыбы нанизать на 4 шампура, посолить и поперчить.

Шашлыки положить в плоское блюдо, сверху посыпать сыром. Запекать шашлыки в течение 8–11 мин при полной мощности и включенном гриле.

Подавать шашлык с кетчупом.

Треска с беконом в сухарях

4 порции: 4 куска филе трески (примерно по 150 г каждый), 4 ломтика постного бекона без шкурки, 125 г тертого сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 небольших помидора, нарезанных кружочками.

Бекон положить на блюдо и зажаривать в течение 2,5 мин при полной мощности («High»), мелко его нарезать и смешать с тертым сыром и томатной пастой.

Куски филе рыбы положить в кастрюлю для жарения, сверху накрыть полученной массой и украсить кружочками помидоров. Запекать 17–20 мин при мощности ниже средней («Medium low») и включенном гриле.

Шашлык из трески с овощами

4 порции: 400 г филе трески, 1 стручок красного сладкого перца, 150 г цуккини, 200 г эммментальского сыра, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль.

Филе нарезать на кусочки, полить лимонным соком. Овощи также нарезать на кусочки. Поочередно нанизать на 4 деревянных шампура. Уложить в форму, сверху положить кусочки сыра. Готовить около 7,5 мин при полной мощности и включенном гриле.

Морской окунь, запеченный с шампиньонами

3–4 порции: 600 г филе морского окуня, 150 г шампиньонов, сок 1 лимона, 1 стебель лука-порея, 1 головка репчатого лука, 150 г сметаны, 100 г тертого сыра, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нарезать репчатый лук кружками, лук-порей — полукольцами. Шампиньоны нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.

Репчатый лук и лук-порей положить в огнеупорное блюдо и, накрыв, тушить 5,5–7 мин при полной мощности («High»).

Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком.

Зеленый лук и петрушку мелко нарезать и смешать со сметаной. Посолить и поперчить.

Рыбу положить на тушеный лук, на рыбу уложить шампиньоны. Залить смесью сметаны с зеленью, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить на решетку для гриля, накрыть и запекать 6–7 мин при мощности выше средней («Medium high»). Затем запекать в открытом виде 9–10 мин при мощности выше средней и включенном гриле.

Пикша по-прованси

4 порции: 350 г пикши, 1 городская булка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 небольшой стручок красного или желтого сладкого перца, 230 г консервированных помидоров, 8 маслин (без косточек), 10 г смеси сушеных пряных трав, 10 г оливкового масла, чесночное масло, молотый черный перец, соль.

Очистить и нарезать лук тонкими ломтиками. Очистить и измельчить чеснок. Разрезать пополам перец, вынуть черенок, зерна и сердцевину и нарезать мякоть на маленькие кусочки. Положить лук, чеснок в неглубокую жаропрочную посуду, влить масло. Прикрыть крышкой и готовить в режиме микроволн при полной мощности в течение 40 с. Добавить перец, нарезанные

помидоры и травы. Перемешать, закрыть крышкой и готовить в том же режиме в течение 2–3,5 мин, пока не закипит.

Разрезать рыбу на мелкие кусочки, отделив от кожи и костей. Залить горячей смесью. Нарезать булку достаточно тонкими ломтиками, чтобы закрыть верх посуды (оставшуюся подать к столу вместе с рыбой). Намазать на кусочки булки чесночное масло и положить их на рыбу. Поставить на нижний уровень. Готовить около 6,5 мин при средней мощности микроволн (50%) и включенном гриле, пока булка не приобретет золотисто-коричневый цвет.

Минтай, запеченный с помидорами и сыром

4 порции: 600 г филе минтая, 250 г творожного сыра, 3 помидора, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль.

Промыть филе в проточной воде, обсушить бумажной салфеткой, сбрызнуть лимонным соком и положить в плоскую форму, пригодную для микроволн и гриля. Вымыть помидоры и нарезать их кружочками. После того как с творожного сыра стечет сыворотка, также нарезать его кружочками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. После этого положить на них сыр.

Поставить форму с рыбой на нижнюю решетку (если таковой нет, то прямо на вращающуюся тарелку) и, не накрывая, готовить примерно 4–5,5 мин при мощности выше средней (70%). После этого запекать еще 8–9 мин в том же режиме микроволн и включенном гриле.

Сайда, запеченная с помидорами под сыром

4 порции: 4 куска филе сайды (примерно по 150 г), 250 г творожного сыра моцарелла, 3 помидора, сок ½ лимона, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Филе помыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и положить в форму для зажаривания.

Вымыть помидоры и нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки. Сверху положить кубики сыра.

Поставить форму на низкую решетку или вращающийся поддон и, не накрывая, запекать рыбу 6–7 мин при мощности

выше средней («Medium high»), а затем 11–12 мин при той же мощности и включенном гриле.

Жареный лосось со щавелем

3 порции: 400 г филе лосося с кожицей, 1 пучок свежего щавеля, 10 г сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка нарезанного кервеля, молотый черный перец и соль по вкусу.

Разрезать филе лосося на 3 порционных куска. Положить рыбу на блюдо из огнеупорного материала, слегка смазать кожу маслом, установить блюдо на решетку и, повернув куски кожицей к грилю, жарить рыбу 3,5–4 мин при средней мощности («Medium»). После этого рыбу посолить и поперчить.

Нарезанный щавель и сливочное масло положить в кастрюлю, накрыть и нагревать в течение 1,5 мин при полной мощности («High»). Посолить, поперчить, добавить сметану, перемешать и тушить 1 мин при мощности выше средней («Medium high»).

Разложить куски лосося на тарелки и уложить вокруг них щавелевый соус. Украсить кервелем.

Копченый лосось с кабачками «Куржет квиш»

6 порций: 125 г лосося горячего копчения, 140 г сливочного масла, 2 средних кабачка, 220 г муки, 1 стакана молока, 2 яйца, 75 г тертого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Растопить в кастрюле сливочное масло (15 г). Кабачки, очищенные от кожуры и нарезанные кусочками, уложить в кастрюлю и тушить под крышкой 2–3 мин при полной мощности («High»).

В большой миске растереть муку с оставшимся маслом до получения небольших крошек. Добавляя понемногу холодную воду, замесить крутое тесто. Раскатать его и выложить в форму для запекания, смазанную маслом, слегка придавить для придания тесту формы. Сверху тесто накрыть кулинарной бумагой.

Поставить форму в печь и выпекать 6–7 мин при мощности ниже средней и включенном гриле. Удалить бумагу и выпекать еще 5 мин в той же режиме.

В полученную форму из теста положить тушеные кабачки, отложив несколько кружков, и сверху разложить кусочки копченого лосося.

Смешать яйца и молоко, добавить соль и перец и взбить.

Залить этой массой кабачки с лососем, сверху положить оставленные кружки тушеных кабачков. Запекать 18–22 мин при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле до появления золотистой корочки.

Лосось, запеченный в слоеном тесте

6 порций: 1,0–1,2 кг свежего лосося, 250 г слоеного теста, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла.

Рыбу промыть, обсушить и нарезать на куски. Куски выложить на огнеупорное блюдо и запекать 12–13 мин при средней мощности («Medium»).

Раскатать тесто в виде квадрата, достаточного для того, чтобы завернуть в него всю рыбу. Снять с готовой рыбы кожу, очистить от костей и уложить ее на тесто в виде квадрата. Смазать края теста сырым яйцом и, закрыв тестом рыбу, защипнуть края теста.

Смазать блюдо маслом и выложить на него рыбу в тесте. Верх смазать яйцом.

Запекать 15–20 мин при мощности ниже средней («Medium low») и включенном гриле до появления золотистой корочки.

Морское ассорти «Сифуд сюпрем»

2 порции: 350 г морских продуктов (треска, королевские креветки, камбала, палтус, копченая пикша и т. д.), 500 г картофельного пюре, 50 г сливочного масла, ½ стакана молока, 25 г муки, ½ стакана сухого белого вина, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

В картофельное пюре добавить 25 г масла, 2 ст. ложки молока, соль, перец, петрушку и все хорошо перемешать. Подготовленной массой заправить кулинарный шприц с фигурной насадкой и уложить ее кольцом по краю двух огнеупорных тарелок.

Морские продукты нарезать небольшими кусочками (оставить несколько креветок целыми), положить в кастрюлю и тушить 2,5–3 мин при полной мощности («High»).

Растопить в кастрюле оставшееся масло, растереть его с мукой. В полученную массу постепенно вылить оставшееся молоко и вино. Соус тщательно перемешать и варить 2,5–3 мин при полной мощности до кипения. Добавить соль и перец по

вкусу.

В соус положить морские продукты, все перемешать и разлить по тарелкам с картофельным пюре.

Поставить тарелки на решетку и запекать 10–12 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле.

Подавать к столу горячими, украсив блюдо целыми креветками.

Устрицы с беконом

6 порций: 12 устриц в половинках раковин, 3 ломтика бекона, 2 ст. ложки ворчестерского соуса, молотый черный перец по вкусу.

Разложить раковины с устрицами на блюде для пиццы. Равномерно залить все устрицы ворчестерским соусом, посыпать перцем и мелко нарезанным беконом.

Поставить блюдо на верхнюю решетку и запекать 4–6 мин при включенном гриле до образования на беконе хрустящей корочки.

Овощные запеканки

Запеканка из кабачков и картофеля

4–6 порций: 500 г молодых кабачков цуккини, 500 г мелкого картофеля, 2 маленькие луковицы, 1 зубчик чеснока, 40 г сливочного масла, 4 яйца, 200 мл сливок, 75 г свеженатертого пармезанского сыра, 5 стеблей тимьяна, молотый белый перец, тертый мускатный орех и соль по вкусу.

Луковицы и чеснок очистить, лук нарезать маленькими кубиками, чеснок порубить.

В форме довести до кипения 25 г сливочного масла за 30 с при полной мощности, положить в него лук и чеснок и пассеровать до прозрачности 2,5 мин при той же мощности, затем выложить из формы.

Кабачки и картофель вымыть и очистить. Овощи нарезать тонкими кружочками и послойно, начиная с картофеля, уложить в форму. При этом на каждый слой положить луково-чесночную смесь и несколько листиков тимьяна.

Взбить яйца и сливки, добавить сыр, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Взбитой смесью залить овощи. Форму закрыть фольгой. Запекать 18 мин при средней мощности.

Снять фольгу, посыпать все наструганным сливочным маслом

и запекать еще 4,5 мин при полной мощности.

Картофельная запеканка

4 порции: 750 г картофеля, 1 стакан молока, 150 г сметаны, 1 яичный желток, 1 долька чеснока, 10 г сливочного масла, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть и нарезать ломтиками. Разрезать зубчик чеснока пополам и натереть им блюдо. Уложить картофель на блюдо.

Смешать в миске яичный желток и сметану, добавить молоко, соль, перец и мускатный орех. Залить этой смесью картофель, сверху положить в разных местах кусочки сливочного масла.

Установить блюдо на решетку или вращающуюся подставку и запекать 19–20 мин при мощности ниже средней («Medium low») и включенном гриле.

Дать отстояться 5 мин.

Жареный картофель

5–6 порций: 900 г очищенного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла.

Картофель нарезать кусочками и смешать с маслом в блюде для жарения. Поставить блюдо на решетку и жарить 35–40 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле, пока картофель не станет румяным и хрустящим.

Подавать горячим в качестве гарнира к жареному мясу и запеканкам.

Цветная капуста, запеченная с сыром

4 порции: 900 г цветной капусты, 125 г тертого сыра, 25 г сливочного масла, нарезанная зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Разделить капусту на соцветия, уложить в кастрюлю. Добавить 4 ст. ложки подсоленной воды и готовить 10–10,5 мин при полной мощности («High»), пока капуста слегка не размягчится.

Соус слить, капусту переложить в форму для запекания и печь 3–4 мин при полной мощности, помешивая соус каждую минуту.

В соус добавить часть сыра, специи, соль по вкусу и залить им капусту. Сверху посыпать оставшимся сыром.

Запекать 14–15 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле до появления золотистой корочки.

Помидоры по-провански

2 порции: 450 г помидоров, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, молотый перец и соль по вкусу.

Помидоры вымыть, разрезать пополам и очистить от семян. Положить их на бумажное полотенце срезом вниз и дать соку стечь в течение нескольких минут.

Очистить чеснок, мелко нарезать и смешать с зеленью петрушки.

Плотно уложить помидоры на блюдо для запекания, полить их маслом, посолить, поперчить и посыпать смесью чеснока и петрушки.

Установить блюдо на решетку и запекать 4,5–5,5 мин при средней мощности и включенном гриле.

Подавать с жареным мясом или рыбой.

Овощи, запеченные с ветчиной

150 г вареной ветчины, 1 шт. колбасы пеперони, 500 г цуккини, 125 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 стручок красного сладкого перца, 210 г консервированных кукурузных зерен, 4 кусочка сыра моцарелла, томатная паста, молотый черный перец по вкусу.

Цуккини вымыть и нарезать дольками. Очищенные шампиньоны тонко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Пеперони нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить сердцевину и мелко нарезать. Кукурузные зерна отделить от жидкости, которую смешать с томатной пастой. Сыр нарезать длинными полосками, ветчину — кубиками. Овощи выложить в неглубокую, предназначенную для микроволновой печи посуду, залить томатным соусом, сверху положить сыр и ветчину, посыпать перцем.

Переключатель микроволновой печи поставить на «Гриль» и при 800–850 Вт запекать овощи примерно 7,5 мин.

К этому легкому овощному блюду хорошо подать хрустящий хлеб, намазанный сливочным маслом с чесноком.

Шампиньоны в панировочных сухарях

4 порции: 300 г шампиньонов, 4 помидора, 2 шт. лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени, 2 ст. ложки сливочного масла, свежесмолотый белый перец и соль по вкусу.

Мелко нарезать лук, измельчить чеснок, шампиньоны нарезать дольками. Помидоры надрезать сверху, нагреть при полной мощности 25–30 с, снять кожицу и мелко нарезать.

Форму смазать маслом и обжаривать лук, чеснок и грибы при полной мощности 3,5 мин, не накрывая крышкой. Затем добавить помидоры, приправы, посыпать мукой, положить немного масла и готовить в открытом виде в средней части печи при полной мощности 7,5–8 мин, причем последние 2,5 мин — при одновременно включенном на полную мощность гриле.

Примечание. Шампиньоны имеют преимущество перед лесными грибами: содержание вредных веществ в них намного ниже, чем в лесных грибах, к тому же они доступны круглый год.

Горячие десерты

Бананы с творогом.

4 порции: 4 банана, 100 г нежирного творога, ½ стакана йогурта, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока.

Бананы очистить, разрезать вдоль пополам, положить в блюдо для запекания срезами вниз. Сбрызнуть лимонным соком.

Перемешать творог, йогурт, яйца и мед до получения однородной массы и выложить ее на бананы. Поставить форму с бананами на верхнюю решетку и запекать 7–8 мин при средней мощности («Medium») и включенном гриле.

Печеные яблоки с ванильным соусом

4 порции: 4 яблока, 50 г молотого фундука, 50 г изюма, 4 ч. ложки варенья из лесных ягод, 4 ст. ложки сухого белого вина, 2½ стакана молока, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 пакетик порошка ванильного соуса, 2 ст. ложки сахара.

Соединить молоко, порошок ванильного соуса и сахар и прокипятить в течение 4–5 мин при полной мощности («High»).

Помешать несколько раз.

Вымыть яблоки и удалить сердцевину, не разрезая их.

Смешать фундук с вареньем и изюмом, начинить этой массой яблоки и положить их в форму для запекания. Полить яблоки смесью из лимонного сока и вина.

Поставить форму на нижнюю решетку или вращающийся поддон и запекать яблоки 7–8 мин при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле. По окончании времени запекания оставить блюдо в печи на 5 мин.

Подавать яблоки вместе с ванильным соусом.

Румяные пироги

Говядина в слоеном тесте

500 г готового слоеного теста, 1,1 кг говяжьей вырезки, 1 яйцо, молотый черный перец и соль по вкусу.

Раскатать тесто в прямоугольник, достаточный по размерам, чтобы завернуть мясо.

Мясо натереть солью и перцем, разместить по центру прямоугольника, завернуть концы и плотно их слепить.

Уложенное в тесте мясо поместить в форму для выпечки, украсить остатками теста и смазать взбитым яйцом. Запекать в течение 20–25 мин при мощности ниже средней («Medium low») и включенном гриле.

Подавать мясо горячим, нарезав на куски.

Лимонная ватрушка

Для теста: 150 г бисквитных сухариков, 60 г сливочного масла, 1 ч. ложка сахарной пудры.

Для начинки: 450 г творога, 2 лимона, 130 г сахарной пудры, 3 яйца, 2 ст. ложки кукурузной муки.

В блюде для запекания растопить сливочное масло за 1 мин при полной мощности («High»). Всыпать в него растолченные бисквитные сухарики и 1 ч. ложку сахарной пудры. Все хорошо перемешать и прижать полученную массу ко дну блюда ложкой.

Протереть творог через сито. Лимоны вместе с кожурой натереть на мелкой терке и выложить в творог. Желтки яиц отделить от белков.

Соединить творог, лимонную массу, желтки, кукурузную муку и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Белки взбить до образования густой пены, выложить ее в творожную массу и осторожно перемешать с ней. Выложить полученную начинку на бисквитную основу.

Поставить блюдо на решетку и выпекать ватрушку при мощности выше средней («Medium high») и включенном гриле 17–20 мин.

Песочный пирог с фруктами

Для теста: 275 г муки, 150 г сливочного масла или маргарина.

Для начинки: 450 г фруктов (клубника, абрикосы, персики, сливы, ананасы и др.), 75–150 г сахарной пудры.

Перетереть в большой миске муку со сливочным маслом до получения мелкой крошки. Добавить воды и вымесить тугое тесто.

Тесто раскатать в две лепешки (толстую и тонкую).

Форму выложить жиронепроницаемой бумагой. Уложить в форму толстую лепешку. Распределить по ее поверхности нарезанные фрукты, посыпать их сахарной пудрой. Второй лепешкой прикрыть начинку. Тщательно защипнуть края лепешек. Из остатков теста вылепить любые фигурки и украсить верх пирога.

Выпекать пирог на решетке при мощности ниже средней («Medium low») и включенном гриле 22–23 мин до подрумянивания.

Сверху пирог посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Курага с орехами в песочной крошке

300 г муки, 225 г сливочного масла или маргарина, 225 г кураги, 50 г толченых орехов.

Курагу промыть, положить в небольшую кастрюлю, залить 1 стаканом горячей воды, кастрюлю накрыть крышкой и потушить в течение 20 мин при средней мощности («Medium»). Затем курагу вынуть и выложить в форму для выпечки, смазанную маслом.

Муку насыпать в миску и растереть с маслом или маргарином до получения мелкой крошки. Добавить пудру и перетереть его с масляно-мучной массой.

Насыпать на курагу песочную крошку, сверху украсить пирог орехами.

Выпекать пирог 13–18 мин при средней мощности и включенном гриле.

Лимонный песочный торт с безе

Для теста: 225 г муки, 125 г сливочного масла.

Для начинки: 2 лимона, 3 ст. ложки кукурузной муки, 200 г сахарной пудры, 2 яйца.

В большую миску насыпать муку, положить масло и все перемешать до образования мелких комочков. Добавить холодной воды и замесить тугое тесто.

Включить гриль и нагревать печь до 150°С.

Тесто раскатать и плотно уложить в форму, приподняв его по краям, чтобы получился бортик. Накрыть тесто вощеной бумагой и выпекать при включенном гриле 13 мин. Снять бумагу и печь еще 3–4 мин при том же режиме. Выпеченный корж остудить.

В небольшой кастрюле смешать кукурузную муку, тертый с кожурой лимон и сок 1 лимона. Добавить немного воды до получения однородной массы. Прогреть эту массу при полной мощности («High») 2 мин до загустения. В процессе варки мешать каждую минуту.

Добавить в лимонную массу 125 г сахарной пудры и размешать ее до полного растворения. Дать смеси немного остыть и ввести в нее 2 взбитых яичных желтка. Все хорошо перемешать и вылить в выпеченную форму.

Яичные белки взбить до получения густой пены. Частями всыпать в нее 75 г сахарной пудры, постоянно помешивая. Ложкой выложить полученную белковую массу в форму на начинку.

Поставить форму с тортом в печь, предварительно нагретую грилем до 150°С, на решетку и выпекать торт при включенном гриле 5 мин.

Бисквитный торт с джемом

125 г муки, 125 г сахарной пудры, 4 яйца, 250 г джема.

Взбить яйца с сахарной пудрой в миксере до консистенции густой сметаны. Всыпать в смесь муку и перемешать до получения однородной массы.

В подготовленную форму, выложенную вощеной бумагой, вылить половину теста.

Форму поставить на решетку и выпекать первый корж 6–7 мин при низкой мощности («Low») и включенном гриле.

Аналогично выпечь второй корж.

Остывший корж намазать джемом и положить на него второй корж. Сверху посыпать сахарной пудрой.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РЕЖИМА «МИКРОВОЛНЫ + КОНВЕКЦИЯ» («ГОРЯЧИЙ ВОЗДУХ»)

Жареная говядина

6 порций: 900 г говяжьей вырезки, 60 г сала, 120 г копченой корейки, 2 луковицы, 150 мл сухого красного вина, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки крахмала, 3 кубика мясного бульона для жаркого, 3 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очистить и мелко нарезать лук. Нарезать корейку небольшими кусочками. Положить в круглую жаровню, пригодную для микроволновых режимов и режима «Горячий воздух», лук, корейку, томатную пасту, лавровый лист, гвоздику, перец горошком. Налить растительное масло. Все перемешать.

Мясо нашпиговать салом, поперчить, посолить и положить в жаровню нашпигованной стороной вниз. Жаровню поставить на нижнюю решетку или вращающийся поддон и жарить, не накрывая, 9–10 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 180°С.

Растворить кубики бульона в горячей воде (750 мл). Вынуть жаровню с мясом из печи, налить туда бульон, мясо перевернуть, накрыть и запекать 30–35 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 180°С.

Вынуть мясо из жаровни, накрыть алюминиевой фольгой и дать отстояться 10 мин.

Крахмал смешать с вином и добавить к подливе, образовавшейся при тушении мяса. Хорошенько перемешать и прокипятить 2–3 мин при полной мощности. При необходимости соус поперчить и посолить.

Мясо нарезать и подавать вместе с соусом.

Свинина, зажаренная куском

4–5 порций: 800 г свинины от плечевой части с кожей, 1 стакан воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мясо промыть, вытереть досуха и натереть солью и перцем. Надрезать кожу сеточкой на глубину примерно 1 см. Положить

мясо кожей вверх в блюдо, пригодное для микроволн и горячего воздуха. Поставить блюдо на нижнюю решетку или на вращающийся поддон и жарить мясо 15–16 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 180°С.

Вымыть, очистить, мелко нарезать овощи, лук и положить их в блюдо. Налить в блюдо 200 мл воды, мясо перевернуть и жарить 15–16 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 180°С. По готовности мясо вынуть из блюда, завернуть в фольгу и дать отстояться в течение 10–15 мин.

Соус, образовавшийся при жарении мяса, пропустить через дуршлаг, посолить, поперчить и прокипятить за 1–2 мин при полной мощности в закрытом состоянии.

Мясо нарезать на куски и подавать вместе с соусом.

Куриные грудки, глазированные медом

2 куриные грудки (большие), 1 луковица, 25 г хлебного мякиша, 25 г кишмиша, 25 г толченого поджаренного миндаля, щепотка молотой корицы, 25 г сливочного масла, 15 г меда, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очистить и нарезать лук, положить в небольшую посуду с маслом. Прикрыть крышкой и готовить в режиме полной мощности микроволн в течение 40 с. Добавить молотую корицу, миндаль, хлебный мякиш и кишмиш. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Нагреть мед в том же режиме в течение 8 с.

Разогреть печь с горячим воздухом до 180°С. Слегка отделить кожу курицы от мякоти и положить начинку между мясом и кожей. Загнуть тонкие концы курицы, чтобы форма кусков стала изящной и компактной.

Курицу обмазать медом и положить в небольшую жаропрочную посуду. Влить 60 мл воды и поставить на нижнюю решетку (на металлический лоток). Готовить 15 мин при 50% мощности микроволн и температуре горячего воздуха 180°С. Если верх курицы начинает подгорать, прикрыть его небольшими листиками фольги.

Гребешки в раковинах

4 порции: 500 г гребешков, 100 мл белого вина, 5 ст. ложек сливочного масла, ⅓ стакана муки, 2 луковицы, 300 мл молока, 100 мл сливок, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки кукурузных

хлопьев, 1 ст. ложка панировочных сухарей, ½ ч. ложки готовой горчицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Гребешки выложить в маленькую кастрюлю, залить вином. Накрыть и варить 2,5–3,5 мин при средней мощности («Medium»). Жидкость слить.

Сливочное масло (3 ст. ложки) растопить в большой кастрюле при полной мощности за 40 с. Помешивая, добавить муку, потушить 40 с при той же мощности. Постепенно, помешивая, влить молоко и добавить мелко нарубленный лук. Тушить еще 2,5 мин при полной мощности, дважды помешав во время готовки. Добавить сливки, горчицу, соль, перец, нарубленную зелень петрушки, лимонный сок.

Положить в соус гребешки, хорошо перемешать. Разложить смесь по 4 раковинам или формочкам. Посыпать смесью панировочных сухарей и истолченных кукурузных хлопьев. Сверху на каждую порцию положить кусочек масла. Установить формочки на нижнюю решетку и запекать при температуре горячего воздуха 200°С до образования румяной корочки.

«Муссака» (баклажаны по-гречески)

4 порции: 1 большой баклажан, 500 г картофеля, 300 г смешанного говяжьего и свиного фарша, 150 г тертого сыра, ¾ стакана сливок, стакана молока, 1 луковица, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать, смешать с фаршем и томатной пастой. Положить в кастрюлю, накрыть и тушить 2,5–3 мин при полной мощности.

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками.

Форму для запекания смазать маслом, положить половину картофеля,и посыпать его мускатным орехом и небольшим количеством тертого сыра. Сверху положить половину приготовленного фарша, распределив его на картофеле равномерно. На фарше разложить половину кусочков баклажанов.

Хорошо перемешать молоко, сливки и яйцо, добавить мускатный орех, соль и перец и вылить половину этой смеси на содержимое формы.

Повторить процедуру наслоения продуктов, залить все оставшимся соусом и посыпать сверху тертым сыром.

Поставить форму на решетку или вращающийся поддон и

запекать 23–24 мин при мощности выше средней («Medium high») и температуре горячего воздуха 200°С. После этого дать блюду отстояться в печи 5 мин.

Брокколи и цветная капуста с сыром

4 порции: 500 г брокколи, 500 г цветной капусты, 250 г тертого сыра, 3 яйца, 1 луковица, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать и тушить 2–3 мин при полной мощности.

Цветную капусту и брокколи почистить, промыть, разобрать на соцветия и положить в кастрюлю. Залить капусту 1 стаканом воды и варить 8–9 мин при полной мощности («High»).

Смешать молоко и яйца. Добавить тушеный лук, половину тертого сыра и мускатный орех. Посолить и поперчить.

Капусту слить и разложить на блюде, смазанном маслом. Залить приготовленным соусом, а сверху посыпать оставшимся сыром.

Поставить блюдо на нижнюю решетку или вращающийся поддон и готовить запеканку 20–25 мин при мощности выше средней («Medium high») и температуре горячего воздуха 200°С.

Картофель, запеченный с сыром

2–3 порции: 400 г картофеля, 200 г тертого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Картофель, нарезанный кубиками, и тертый сыр выложить в кастрюлю слоями так, чтобы сверху оказался слой сыра. Каждый слой посыпать солью и перцем. Запекать 9–11 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 200°С.

Лазанья с мясом и йогуртом

4 порции: 200 г лапши «лазанья», 300 г смеси говяжьего и свиного фарша, 100 мл молока, 100 мл сливок, 150 г йогурта, 300 г консервированных очищенных помидоров, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г тертою сыра, 1 ст. ложка растительного масла, тертый мускатный орех, молотый перец и соль.

Очистить и мелко нарезать чеснок и лук. Смешать их с фаршем. Фарш положить в кастрюлю, накрыть и тушить 3,5–4 мин при полной мощности.

Помидоры мелко нарезать, смешать с томатной пастой, ⅔ сыра, перцем и солью. Добавить эту смесь в фарш. Кастрюлю закрыть и тушить фарш еще 4–5 мин при полной мощности.

Смешать йогурт, молоко и сливки, добавить мускатный орех, перец и соль.

Смазать маслом форму. Налить в нее немного соуса из йогурта и распределить по дну ⅓ лапши. Сверху разложить половину приготовленного фарша и залить соусом. Затем уложить еще ⅓ лапши, оставшийся фарш, залить соусом. Разложить лапшу, залить ее соусом и посыпать тертым сыром.

Поставить форму на нижнюю решетку или вращающийся поддон и запекать лазанью 20–22 мин при мощности ниже средней («Medium low») и температуре горячего воздуха 200°С.

Дать блюду отстояться в отключенной печи 5–10 мин.

Запеченные вишни

2–4 порции: 350 г вишни из консервированного компота, 3 сухие булочки, 1½ стакана молока, 50 г молотых сухарей, 3 яйца, 70 г сливочного масла, 175 г сахара, 100 г молотого фундука или миндаля, сок ½ лимона, 1 ч. ложка какао.

Булочки нарезать и замочить в молоке.

Смешать панировочные сухари, желтки, 60 г сливочного масла, сахар, какао и орехи. Отжать белый хлеб и перемешать его с этой смесью, добавив лимонный сок. Положить в полученную массу вишни. Взбить белки и осторожно ввести их в массу с вишнями.

Выложить полученную массу в форму для запекания, смазанную маслом. Установить форму на решетку и запекать 23–24 мин при средней мощности и при 200°С горячего воздуха.

По окончании времени запекания оставить блюдо на 5 мин в печи.

Тыквенные булочки

200 г муки, 1 стакан размятой отваренной тыквы, ½ стакана ядер грецких орехов, ½ стакана изюма, ⅓ стакана сахарной пудры, 50 мл молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, соль по вкусу.

Грецкие орехи порубить, яйцо взбить. Смешать все продукты и вымесить гладкое тесто. Противень смазать маслом. Тесто брать ложкой и выкладывать на противень так, чтобы булочки не соприкасались.

Поставить противень на нижнюю решетку. Готовить 9–11 мин при температуре горячего воздуха 180°С.

Булочки подавать к столу в горячем виде, полив растопленным сливочным маслом.

Слоеные пирожки с мясом

450 г замороженного готового слоеного теста (10 пластинок), 400 г говяжьего фарша, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, молотый перец и соль по вкусу.

Пластинки замороженного теста разложить на доске, посыпанной мукой, для размораживания.

Очистить и мелко нарезать лук. Положить в фарш лук, 1 яйцо, добавить соль, перец и хорошо все перемешать.

Разогревать микроволновую печь в течение 10 мин при режиме «Конвекция», установив температуру 180°С, не подключая микроволны.

Смазать кромки размороженных пластинок теста яичным белком. Разложить фарш равномерно на пластинки и сформовать пирожки. Смазать их сверху яичным желтком, разведенным в небольшом количестве воды.

Положить пирожки на промасленную жиронепроницаемую бумагу. Бумагу с пирожками поместить на верхнюю решетку и печь их 14–15 мин при средней мощности и температуре горячего воздуха 180°С.

Вместо мяса можно использовать различную начинку: капусту, рис, фрукты и др.

Слоеные пирожки с вишнями

450 г замороженного готового слоеного теста (10 пластинок), 300 г вишен из консервированного вишневого компота, 1 яйцо.

Пластинки замороженного теста разложить на доске, посыпанной мукой, для размораживания.

Разогревать микроволновую печь в течение 10 мин в режиме «Конвекция» («Горячий воздух»), установив температуру 180°С. Смазать кромки размороженных пластинок теста яичным белком.

Разложить вишню равномерно на пластинки и сформовать пирожки треугольной формы. Смазать пирожки сверху яичным желтком, разведенным в небольшом количестве воды.

Положить пирожки на промасленную жиронепроницаемую бумагу. Бумагу с пирожками поместить на верхнюю решетку и выпекать 13–14 мин при средней мощности («Medium») и температуре горячего воздуха 180˚С.

Творожный пирог

Для теста: 400 г муки, 200 г маргарина, ¾ стакана воды, 1 ст. ложка сахара, ¼ ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла.

Для начинки: 300 г творога, 4 желтка, 250 г сахара, 1 пакетик порошка ванилина, 125 мл молока, 4 белка.

Приготовить рубленое слоеное тесто. Для этого просеять на доску муку. Маргарин нарезать кусочками, положить на муку и порубить ножом. Соль и сахар растворить в воде и соединить с рубленой массой. Добавить растительное масло. Все тщательно перемешать до получения однородного теста.

Готовое тесто поставить на несколько часов в холодильник.

Перед формованием тесто раскатать, сложить вчетверо и снова раскатать. Повторить это два-три раза.

Раскатать тесто в круглую лепешку. Форму выстлать жиронепроницаемой бумагой. Выложить лепешку в форму, смазанную растительным маслом, и сформовать бортики.

Творог пропустить через мясорубку. Взбить масло с сахаром, добавить желтки, творог, ванилин. Все перемешать. Взбить белки, осторожно перемешать их с творожной массой. Приготовленную массу выложить на тесто ровным слоем и смазать взбитым яйцом.

Выпекать при мощности ниже средней («Medium low») и при 180˚С горячего воздуха 15–20 мин.

Пирог с яблоками

Для теста: 250 г пшеничной муки, ½ пакета пекарского порошка (заменителя дрожжей), 125 г сахара, 150 г сливочного масла, 2 ст. ложки овсяных хлопьев.

Для начинки: 650 г сладких яблок, сок ½ лимона, 60 г молотого фундука, 1 ч. ложка корицы.

Взбить миксером сливочное масло и сахар. Муку и пекарский порошок насыпать в миску и перемешать, выложить смесь в масло

с сахаром. Все тщательно перемешать до получения гладкого теста.

Яблоки очистить от кожуры, нарезать на четвертинки и удалить сердцевину. Нарезать четвертинками на кусочки. Побрызгать яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели. Надрезать яблочные дольки веером по наружной поверхности, не прорезая насквозь.

Смазать форму сливочным маслом и посыпать дно овсяными хлопьями.

Тесто раскатать, положить в форму. Уложить на тесто яблоки веером так, чтобы нарезанная сторона смотрела вверх, и слегка придавить их к тесту. Сверху посыпать орехами и корицей.

Поставить форму на нижнюю решетку или вращающийся поддон. Печь пирог 28–30 мин при мощности ниже средней и температуре горячего воздуха 180°С. По окончании выпечки оставить пирог в отключенной печи на 5 мин.

Закусочный луковый торт

Для теста на 4–6 порций: 140 г муки грубого помола, 80 г пищевого крахмала, 120 г сливочного масла, 50 мл холодной воды, 1 желток, щепотка соли.

Для начинки: 1 кг лука-порея (650 г в очищенном виде), 200 г ветчинного сала, 150 г творога 20%-ной жирности, 250 г сливок, 4 яйца, ¼ или ½ ч. ложки свеженатертого мускатного ореха, свежесмолотый белый перец, соль.

Соединить все ингредиенты для теста, быстро замесить его, завернуть в пергамент и положить в холодильник на 1 ч.

Приготовить начинку: очистить порей, вымыть и нарезать тоненькими колечками, сало нарезать кубиками, положить нарезанный лук и сало в форму, накрыть ее и поставить в печь на 4 мин при полной мощности, посолить, поперчить. К обжаренному салу с луком добавить сырную массу, сливки, яйца, соль, перец и мускатный орех и хорошо размешать. Раскатать тесто, выложить его в круглую керамическую форму диаметром 28 см. Тесто проткнуть в нескольких местах. Сверху равномерно распределить начинку из лука и сала и залить ее яично-сливочной смесью.

Форму поставить на нижний уровень, установив режим микроволн 180 Вт с нижним и верхним подогревом гриля до 190°С и выдержать 40 мин, не накрывая крышкой. После этого готовить еще 5 мин при 220°С.